อนุสรณ์

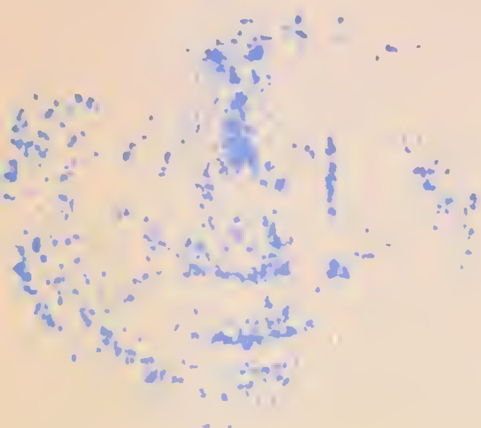
ในงานฌาปนกิจศพ

อุบาสิกาอำพัน อินทรครรชิต

ณ เมรุวัดบางขวาง อำเภอเมือง

จังหวัดนนทบุรี

ย์ที่ ๑๐ พฤศจิกายน ๒๕๑๗





อนุสรณ์

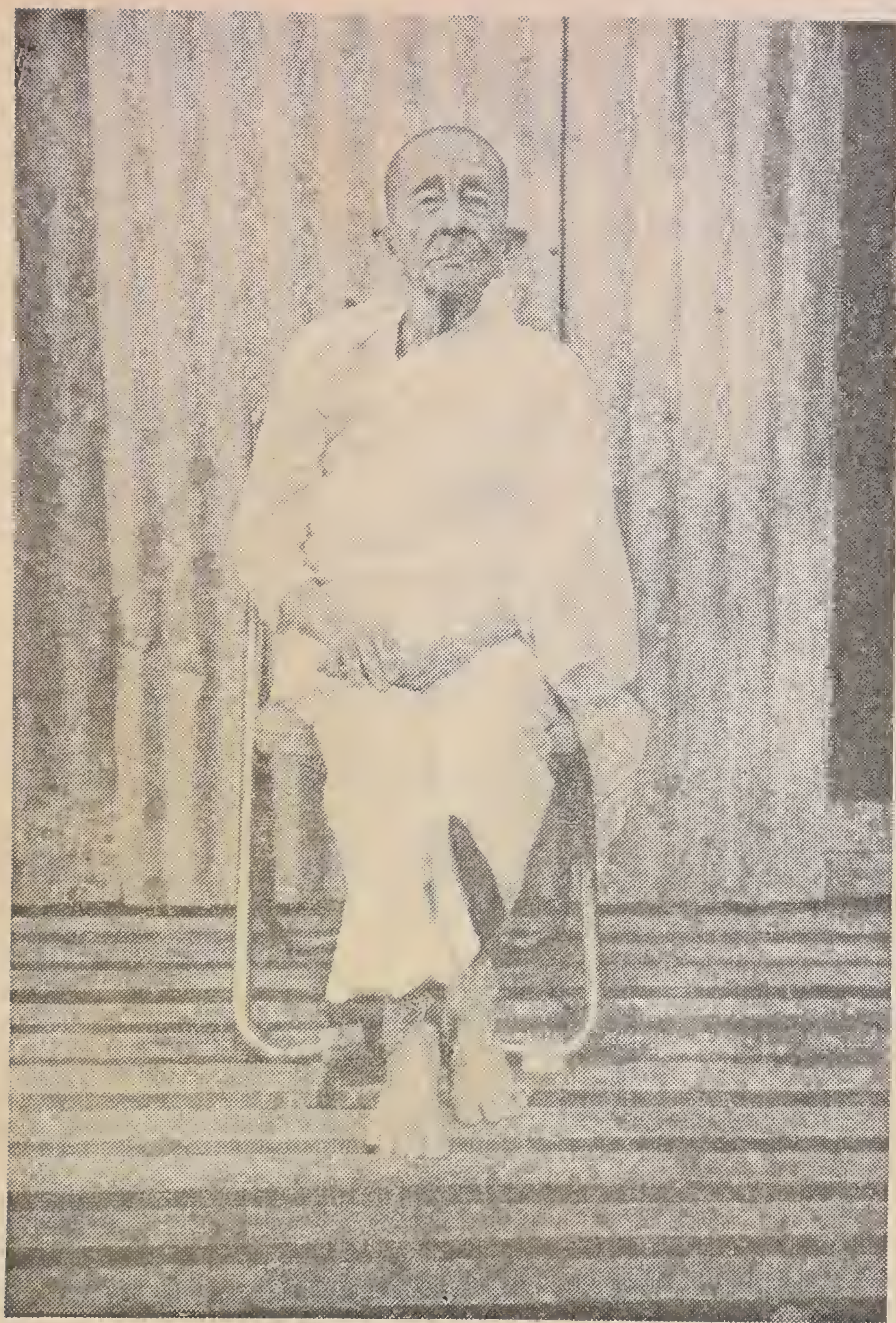
ในงานฌาปนกิจศพ

อุบาสิกาอำพัน อินทรครรชิต

ณ เมรุวัดบางขวาง อำเภอเมือง

จังหวัดนนทบุรี

วันอาทิตย์ที่ ๑๐ พฤศจิกายน ๒๕๑๗



อุบาสิกา อำพัน อินทรครรชิต

ชาตะ วันที่ ๑๑ กรกฎาคม พ.ศ. ๒๔๒๓

มรณะ วันที่ ๓๑ มกราคม พ.ศ. ๒๕๑๗

ประวัติ

อุบาสิกา อำพัน อินทรครรชิต

ชาตะ วันอาทิตย์ ขึ้น ๕ ค่ำ เดือน ๘ ปีมะโรง
ตรงกับ วันที่ ๑๑ กรกฎาคม พ.ศ. ๒๔๒๓
มรณะ วันที่ ๓๑ มกราคม พ.ศ. ๒๕๑๗

รวมอายุได้ ๙๔ ปี

แม่เกิดในตระกูลชาวนา ชาวสวน สกุล "ขำมี" บิดาชื่อ นายขำ มารดาชื่อ นางขาว เกิดที่บ้านบางประดู่ ตำบลบางข่า อำเภอตลาดขวัญ (ปัจจุบันเป็นอำเภอเมือง) จังหวัดนนทบุรี

แม่เป็นบุตรคนที่ ๓ ของบิดามารดา เป็นคนสุดท้อง คนโตเป็นชายชื่อ ฉัตร หรือ อ๊อด คนรองเป็นหญิงชื่อ เผือน ต่างถึงแก่กรรมไปหมดแล้ว

แม่ทำการสมรสกับพ่อ คือ ขุนชำนิรัฐการ (พร้อม อินทรครรชิต) เมื่อราว พ.ศ. ๒๔๕๓ มีบุตร ๒ คน เป็นชาย คนโตชื่อ นายอนุพงษ์ อินทรครรชิต คนรองเกิดมาได้ประมาณ ๓ วันก็ถึงแก่กรรม

แม่เป็นผู้อยู่ในศีลอยู่ในธรรม รักสงบ มีใจโอบอ้อมอารี มีเมตตาธรรมกับคนทั่วไป แม่เป็นผู้ใฝ่ในทางธรรมอยู่แล้ว เมื่อบุตรชายซึ่งมีเพียงผู้เดียวได้บวชเรียนและมีครอบครัวเป็นหลักเป็นฐานแล้ว แม่จึงได้ละจากทางโลกแสวงหาธรรมโดยบำเพ็ญตนเป็นอุบาสิกาอยู่ที่วัดบางขวางตลอดมาเป็นเวลา ๓๐ กว่าปี จนถึงแก่กรรม

ภาค ๑

คำทำวัตรเช้า และเย็น

(คำบูชาพระรัตนตรัย)

อะระหัง สัมมาสัมพุทโธ ภะคะวา

พระผู้มีพระภาคเจ้า, เป็นพระอรหันต์ ดับเพลิงกิเลสเพลิงทุกข์สิ้นเชิง ตรัสรู้ชอบได้โดยพระองค์เอง ;

พุทธัง ภะคะวันตัง อะภิวาเทมิ.

ข้าพเจ้าอภิวาทพระผู้มีพระภาคเจ้า, ผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน.

(กราบ)

สวากขาโต ภะคะวะตา ธัมโม,

พระธรรม เป็นธรรมที่พระผู้มีพระภาคเจ้า ตรัสไว้ดีแล้ว ;

ธัมมัง นะมัสสามิ.

ข้าพเจ้านมัสการพระธรรม.

(กราบ)

สุปะฏิปันโน ภะคะวะโต สาวะกะสังโฆ,

พระสงฆ์สาวกของพระผู้มีพระภาคเจ้า ปฏิบัติดี แล้ว ;

สังฆัง นะมามิ.

ข้าพเจ้านอบน้อมพระสงฆ์.

(กราบ)

....

คำทำวัตรเช้า

(ปุพพภาคนมการ)

(หันทะ มะยัง พุทธัสสะ ภะคะวะโต ปุพพะภาคะนะมะการัง กะโรมะ เส.)

นะโม ตัสสะ ภะคะวะโต, ขอนอบน้อมแด่พระผู้มีพระภาคเจ้า พระองค์นั้น ;

อะระหะโต ซึ่งเป็นผู้ไกลจากกิเลส ;

สัมมาสัมพุทธัสสะ, ตรัสรู้ชอบได้โดยพระองค์เอง.

(๓ ครั้ง)

....

(๑. พุทธาภิถุติ)

(หันทะ มะยัง พุทธาภิถุติง กะโรมะ เส.)

โยโส ตะถาคะโต, พระตถาคตเจ้านั้น พระองค์ใด ;

อะระหัง, เป็นผู้ไกลจากกิเลส ;

สัมมาสัมพุทโธ, เป็นผู้ตรัสรู้ชอบได้โดยพระองค์เอง

วิชชาจะระณะสัมปันโน, เป็นผู้ถึงพร้อมด้วยวิชชาและจรณะ ;

สุคะโต, เป็นผู้ไปแล้วด้วยดี ;

โลกะวิทู, เป็นผู้รู้โลกอย่างแจ่มแจ้ง ;

อนุตตะโร ปุริสะทัมมะสาระถิ, เป็นผู้สามารถฝึกบุรุษที่สมควรฝึกได้อย่างไม่มีใครยิ่งกว่า ;

สัตถา เทวะมะนุสสานัง, เป็นครูผู้สอน ของเทวดาและมนุษย์ทั้งหลาย ;

พุทโธ, เป็นผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบานด้วยธรรม ;

ภะคะวา, เป็นผู้มีความจำเริญ จำแนกธรรมสั่งสอนสัตว์ ;

โย อิมัง โลกัง สะเทวะกัง สะมาระกัง สะพ๎รห๎มะกัง, สัสสะมะณะพ๎ราห๎มะณิง ปะชัง สะเทวะมะนุสสัง สะยัง อะภิญญา สัจฉิกัต๎วา ปะเวเทสิ, พระผู้มีพระภาคเจ้าพระองค์ใด, ได้ทรงทำความดับทุกข์ให้แจ้งด้วยพระปัญญาอันยิ่งเองแล้ว, ทรงสอนโลกนี้พร้อมทั้งเทวดา มาร พรหม, และหมู่สัตว์พร้อมทั้งสมณพราหมณ์ พร้อมทั้งเทวดา และมนุษย์ให้รู้ตาม;

โย ธัมมัง เทเสสิ, พระผู้มีพระภาคเจ้าพระองค์ใด, ทรงแสดงธรรมแล้ว;

อาทิกัล๎ยาณัง, ไพเราะในเบื้องต้น,

มัชเฌกัล๎ยาณัง ไพเราะในท่ามกลาง,

ปะริโยสานะกัลยาณัง, ไพเราะในที่สุด,

สาตถัง สะพ๎ยัญชะนัง เกวะละปะริปุณณัง ปะริสุทธัง พ๎รห๎มะจะริยัง ปะกาเสสิ, ทรงประกาศพรหมจรรย์ คือแบบแห่งการปฏิบัติอันประเสริฐ, บริสุทธิ์บริบูรณ์ สิ้นเชิง พร้อมทั้งอรรถะ (**คำอธิบาย**) พร้อมทั้งพยัญชนะ (**หัวข้อ**)

ตะมะหัง ภะคะวันตัง อะภิปูชะยามิ, ข้าพเจ้าบูชาอย่างยิ่ง เฉพาะพระผู้มีพระภาคเจ้า พระองค์นั้น;

ตะมะหัง ภะคะวันตัง สิระสา นะมามิ. ข้าพเจ้านอบน้อมพระผู้มีพระภาคเจ้า พระองค์นั้น ด้วยเศียรเกล้า.

(กราบระลึกพระพุทธคุณ)

....

(๒. ธัมมาภิถุติ)

(**หันทะ** มะยัง ธัมมาภิถุติง กะโรมะ เส.)

โย โส สฺวากขาโต ภะคะวะตา ธัมโม, พระธรรมนั้นใด, เป็นสิ่งที่พระผู้มีพระภาคเจ้า ได้ตรัสไว้ดีแล้ว;

สันทิฏฐิโก, เป็นสิ่งที่ผู้ศึกษาและปฏิบัติ พึงเห็นได้ด้วยตนเอง;

อะกาลิโก, เป็นสิ่งที่ปฏิบัติได้ และให้ผลได้ ไม่จำกัดกาล;

เอหิปัสสิโก, เป็นสิ่งที่ควรกล่าวกะผู้อื่นว่า ท่านจงมาดูเถิด;

โอปะนะยิโก, เป็นสิ่งที่ควรน้อมเข้ามาใส่ตัว ;
ปัจจัตตัง เวทิตัพโพ วิญญูหิ, เป็นสิ่งที่ผู้รู้ก็รู้ได้เฉพาะตน ;
ตะมะหัง ธัมมัง อภิปูชะยามิ, ข้าพเจ้าบูชาอย่างยิ่งเฉพาะพระธรรมนั้น ;
ตะมะหัง ธัมมัง สิระสา นะมามิ, ข้าพเจ้านอบน้อมพระธรรมนั้น ด้วยเศียรเกล้า.

(กราบระลึกพระธรรมคุณ)

....

(๓. สังฆาภิถุติ)

(หันทะ มะยัง สังฆาภิถุติง กะโรมะ เส.)

โย โส สุปะฏิปันโน ภะคะวะโต สาวะกะสังโฆ, สงฆ์สาวกของพระผู้มีพระภาคเจ้านั้น หมู่ใด, ปฏิบัติดีแล้ว;
อุชุปะฏิปันโน ภะคะวะโต สาวะกะสังโฆ, สงฆ์สาวกของพระผู้มีพระภาคเจ้า หมู่ใด, ปฏิบัติตรงแล้ว ;

ญายะปะฏิปันโน ภะคะวะโต สาวะกะสังโฆ, สงฆ์
สาวกของพระผู้มีพระภาคเจ้า หมู่ใด, ปฏิบัติเพื่อรู้
ธรรมเป็นเครื่องออกจากทุกข์แล้ว;
สามีจิปะฏิปันโน ภะคะวะโต สาวะกะสังโฆ, สงฆ์
สาวกของพระผู้มีพระภาคเจ้า หมู่ใด, ปฏิบัติสม
ควรแล้ว;
ยะ**ทิทัง**, ได้แก่บุคคลเหล่านี้คือ;
จัตตาริ ปุริสะยุคานิ อัฏฐะ ปุริสะปุคคะลา,
คู่แห่งบุรุษ ๔ คู่, นับเรียงตัวบุรุษ ได้ ๘ บุรุษ;•
เอสะ **ภะคะวะโต** สาวะกะสังโฆ,
นั่นแหละ สงฆ์สาวกของพระผู้มีพระภาคเจ้า;
อาหุเนยโย, เป็นสงฆ์ควรแก่สักการะที่เขานำมาบูชา;
ปาหุเนยโย, เป็นสงฆ์ควรแก่สักการะที่เขาจัดไว้ต้อนรับ;
ทักขิเณยโย, เป็นผู้ควรรับทักษิณาทาน;
อัญชะลิกะระณีโย, เป็นผู้ที่บุคคลทั่วไปควรทำอัญชลี;
อะนุตตะรัง ปุญญักเขตตัง โลกัสสะ, เป็นเนื้อนาบุญ
ของโลก ไม่มีนาบุญอื่น ยิ่งกว่า;

---

๑. สี่คู่คือ โสดาปัตติมรรค โสดาปัตติผล, สกิทาคามิมรรค, สกิทาคามิผล, อนาคามิมรรค อนาคามิผล, อรหัตตมรรค อรหัตตผล.

ตะมะหัง สังฆัง อะภิปูชะยามิ, ข้าพเจ้าบูชาอย่างยิ่ง
เฉพาะพระสงฆ์หมู่นั้น;
ตะมะหัง สังฆัง สิระสา นะมามิ, ข้าพเจ้านอบน้อม
พระสงฆ์หมู่นั้น ด้วยเศียรเกล้า.
(กราบระลึกพระสังฆคุณ)

....

(๔. รตนัตตยปณามคาถา)

(หันทะ มะยัง ระตะนัตตะยัปปะณามะคาถาโย เจวะ
สังเวคะปะริกิตตะนะปาฐัญจะ ภะณามะ เส.)

พุทโธ สุสุทโธ กะรุณามะหัณณะโว,
พระพุทธเจ้าผู้บริสุทธิ์ มีพระกรุณาดุจห้วงมหรรณพ;
โยจจันตะสุทธัพพะระญาณะโลจะโน,
พระองค์ใด มีตาคือญาณอันประเสริฐหมดจดถึงที่สุด;
โลกัสสะ ปาปูปะกิเลสะฆาตะโก,
เป็นผู้ฆ่าเสียซึ่งบาป และอุปกิเลสของโลก;

วันทามิ พุทธัง อะหะมาทะเรนะ ตัง,

ข้าพเจ้าไหว้พระพุทธเจ้าพระองค์นั้น โดยใจเคารพเอื้อเฟื้อ.

ธัมโม ปะทีโป วิยะ ตัสสะ สัตถุโน,

พระธรรมของพระศาสดา สว่างรุ่งเรืองเปรียบดวงประทีป ;

โย มัคคะปากามะตะเภทะภินนะโก,

จำแนกประเภท คือ มรรค ผล นิพพาน, ส่วนใด ;

โลกุตตะโร โย จะ ตะทัตถะทีปะโน,

ซึ่งเป็นตัวโลกุตตะ, และส่วนใดที่ชี้แนวแห่งโลกุตตระนั้น ;

วันทามิ ธัมมัง อะหะมาทะเรนะ ตัง,

ข้าพเจ้าไหว้พระธรรมนั้น โดยใจเคารพเอื้อเฟื้อ.

สังโฆ สุเขตตา ภ์ยะติเขตตะสัญญิโต,

พระสงฆ์เป็นนาบุญอันยิ่งใหญ่กว่านาบุญอันดีทั้งหลาย;

โย ทิฏฐะสันโต สุคะตานุโพธะโก,

เป็นผู้เห็นพระนิพพาน ตรัสรู้ตามพระสุคต, หมู่ใด ;

โลลัปปะหีโน อะริโย สุเมธะโส,

เป็นผู้ละกิเลสเครื่องโลเล เป็นพระอริยเจ้า มีปัญญาดี ;

วันทามิ สังฆัง **อะหะมาทะเรนะ** ตัง,

ข้าพเจ้าไหว้พระสงฆ์หมู่นั้น โดยใจเคารพเอื้อเฟื้อ.

อิจเจวะเมกันตะภิปูชะเนยยะกัง,

วัตถุตตะยัง วันทะยะตาภิสังขะตัง,

ปุญญัง มะยา ยัง มะมะ สัพพุปัททะวา,

มา โหนตุ เว ตัสสะ ปะภาวะสิทธิยา.

บุญใด ที่ข้าพเจ้าผู้ไหว้อยู่ซึ่งวัตถุสาม, คือพระรัตน-ตรัย อันควรบูชายิ่งโดยส่วนเดียว, ได้กระทำแล้วเป็นอย่างยิ่งเช่นนี้. ขออุปัททวะ (**ความชั่ว**) ทั้งหลาย จงอย่ามีแก่ข้าพเจ้าเลย, ด้วยอำนาจความสำเร็จ อันเกิดจากบุญนั้น.

....

(๕. สังเวคปริกิตตนปาฐะ)

อิธะ ตะถาคะโต โลเก อุปปันโน,

พระตถาคตเจ้าเกิดขึ้นแล้ว ในโลกนี้ ;

อะระหัง สัมมาสัมพุทโธ,

เป็นผู้ไกลจากกิเลส ตรัสรู้ชอบได้โดยพระองค์เอง;

ธัมโม จะ เทสิโต นิยยานิโก,

และพระธรรมที่ทรงแสดง เป็นธรรมเครื่องออกจากทุกข์ ;

อุปะสะมิโก ปรินิพพานิโก,

เป็นเครื่องสงบกิเลส, เป็นไปเพื่อปรินิพพาน ;

สัมโพธะคามี สุคะตัปปะเวทิโต,

เป็นไปเพื่อความรู้พร้อม, เป็นธรรมที่พระสุคตประกาศ ;

มะยันตัง ธัมมัง สุต์วา เอวัง ชานามะ :–

พวกเราเมื่อได้ฟังธรรมนั้นแล้ว จึงได้รู้อย่างนี้ว่า :–

ชาติปิ ทุกขา, แม้ความเกิดก็เป็นทุกข์ ;

ชะราปิ ทุกขา, แม้ความแก่ก็เป็นทุกข์ ;

มะระณัมปิ ทุกขัง, แม้ความตายก็เป็นทุกข์ ;

โสกะปะริเทวะทุกขะ โทมะนัสสุปายาสาปิ ทุกขา,

แม้ความโศก ความร่ำไรรำพัน ความไม่สบายกาย ความไม่สบายใจ ความคับแค้นใจ ก็เป็นทุกข์ ;

อัปปิเยหิ สัมปะโยโค ทุกโข,

ความประสบกับสิ่งไม่เป็นที่รักที่พอใจ ก็เป็นทุกข์ ;

ปิเยหิ วิปปะโยโค ทุกโข,

ความพลัดพรากจากสิ่งที่เป็นที่รักที่พอใจ ก็เป็นทุกข์ ;

ยัมปิจฉัง นะ ละภะติ ตัมปิ ทุกขัง,

มีความปรารถนาสิ่งใด ไม่ได้สิ่งนั้น นั่น ก็เป็นทุกข์ ;

สังขิตเตนะ ปัญจุปาทานักขันธา ทุกขา,

ว่าโดยย่อ อุปาทานขันธ์ทั้ง ๕ เป็นตัวทุกข์ ;

เสยยะถีทัง, ได้แก่สิ่งเหล่านี้ คือ :—

รูปูปาทานักขันโธ, ขันธ์ อันเป็นที่ตั้งแห่งความยึดมั่น คือรูป ;

เวทะนูปาทานักขันโธ, ขันธ์ อันเป็นที่ตั้งแห่งความยึด
มั่น คือเวทนา;

สัญญูปาทานักขันโธ, ขันธ์ อันเป็นที่ตั้งแห่งความยึด
มั่น คือสัญญา;

สังขารูปาทานักขันโธ, ขันธ์ อันเป็นที่ตั้งแห่งความยึด
มั่น คือสังขาร;

วิญญาณูปาทานักขันโธ, ขันธ์ อันเป็นที่ตั้งแห่งความยึด
มั่น คือวิญญาณ;

เยสัง ปะริญญายะ,
เพื่อให้สาวกกำหนดรอบรู้อุปาทานขันธ์ เหล่านี้เอง,

ธะระมาโน โส ภะคะวา,
จึงพระผู้มีพระภาคเจ้านั้น เมื่อยังทรงพระชนม์อยู่,

เอวัง พะหุลัง สาวะเก วิเนติ,
ย่อมทรงแนะนำสาวกทั้งหลาย เช่นนี้เป็นส่วนมาก;

**เอวังภาคา จะ ปะนัสสะ ภะคะวะโต สาวะเกสุ
อะนุสาสะนี พะหุลา ปะวัตตะติ**

อนึ่ง คำสั่งสอนของพระผู้มีพระภาคเจ้านั้น ย่อมเป็นไปในสาวกทั้งหลายส่วนมาก, มีส่วนคือการจำแนกอย่างนี้ว่า :–

รูปัง อะนิจจัง, รูปไม่เที่ยง ;
เวทนา อะนิจจา, เวทนาไม่เที่ยง ;
สัญญา อะนิจจา, สัญญาไม่เที่ยง ;
สังขารา อะนิจจา, สังขารไม่เที่ยง ;
วิญญาณัง อะนิจจัง, วิญญาณไม่เที่ยง ;
รูปัง อะนัตตา, รูปไม่ใช่ตัวตน ;
เวทนา อะนัตตา, เวทนาไม่ใช่ตัวตน;
สัญญา อะนัตตา, สัญญาไม่ใช่ตัวตน;
สังขารา อะนัตตา, สังขารไม่ใช่ตัวตน;
วิญญาณัง อะนัตตา, วิญญาไม่ใช่ตัวตน;
สัพเพ สังขารา อะนิจจา, สังขารทั้งหลายทั้งปวง ไม่เที่ยง;
สัพเพ ธัมมา อะนัตตาติ, ธรรมทั้งหลายทั้งปวง ไม่ใช่ตัวตน ดังนี้;

เต (ตา)[๑] มะยัง โอติณณามหะ,
พวกเราทั้งหลายเป็นผู้ถูกครอบงำแล้ว;

ชาติยา, โดยความเกิด;

ชะรามะระเณนะ, โดยความแก่ และความตาย;

โสเกหิ ปะริเทเวหิ ทุกเขหิ โทมนัสเสหิ อุปายาเสหิ,
โดยความโศก ความร่ำไรรำพัน ความไม่สบายกาย ความไม่สบายใจ ความคับแค้นใจ ทั้งหลาย;

ทุกโขติณณา, เป็นผู้ถูกความทุกข์ หยั่งเอาแล้ว;

ทุกขะปะเรตา, เป็นผู้มีความทุกข์ เป็นเบื้องหน้าแล้ว;

อัปเปวะนามิมัสสะ เกวะลัสสะ ทุกขักขันธัสสะ อันตะกิริยา ปัญญาเยถาติ.
ทำไฉน การทำที่สุดแห่งกองทุกข์ทั้งสิ้นนี้ จะพึงปรากฏชัด แก่เราได้.

จิระปรินิพพุตัมปิ ตัง ภะคะวันตัง สะระณัง คะตา,
เราทั้งหลายผู้ถึงแล้วซึ่งพระผู้มีพระภาคเจ้า แม้ปรินิพพานนานแล้วพระองค์นั้น เป็นสรณะ;

---

๑. คำที่อยู่ในวงเล็บต่อท้ายเช่นนั้น สำหรับผู้หญิงว่า

ธัมมัญจะ สังฆัญจะ, ถึงพระธรรมด้วย, ถึงพระสงฆ์ด้วย ;

ตัสสะ ภะคะวะโต สาสะนัง ยะถาสะติ ยะถาพะลัง มะนะสิกะโรมะ อะนุปะฏิปัชชามะ,

จักทำในใจอยู่ ปฏิบัติตามอยู่ ซึ่งคำสั่งสอนของพระผู้มีพระภาคเจ้านั้นตามสติกำลัง,

สา สา โน ปะฏิปัตติ, ขอให้ความปฏิบัตินั้น ๆ ของเราทั้งหลาย ;

อิมัสสะ เกวะลัสสะ ทุกขักขันธัสสะ อันตะกิริยายะ สังวัตตะตุ.

จงเป็นไปเพื่อการทำที่สุดแห่งกองทุกข์ ทั้งสิ้นนี้เทอญ.

(จบคำทำวัตรเช้า)

....

(สำหรับภิกษุสามเณรสวด)

จิระปะรินิพพุตัมปิ ตัง ภะคะวันตัง อุททิสสะ อะระหันตัง สัมมาสัมพุทธัง,

เราทั้งหลาย อุทิศเฉพาะพระผู้มีพระภาคเจ้า, ผู้ไกลจากกิเลส ตรัสรู้ชอบได้โดยพระองค์เอง, แม้ปรินิพพานนานแล้ว พระองค์นั้น.

สัทธา อะคารัสมา อะนะคาริยัง ปัพพะชิตา,

เป็นผู้มีศรัทธา ออกบวชจากเรือน ไม่เกี่ยวข้องด้วยเรือนแล้ว,

ตัสมิง ภะคะวะติ พ๎รห๎มะจะริยัง จะรามะ,

ประพฤติอยู่ซึ่งพรหมจรรย์ ในพระผู้มีพระภาคเจ้าพระองค์นั้น,

ภิกขูนัง สิกขาสาชีวะสะมาปันนา :

ถึงพร้อมด้วยสิกขาและธรรมเป็นเครื่องเลี้ยงชีวิต ของภิกษุทั้งหลาย :

ตัง โน พ๎รห๎มะจะริยัง อิมัสสะ เกวะลัสสะ ทุกขักขันธัสสะ อันตะกิริยายะ สังวัตตะตุ,

ขอให้พรหมจรรย์ของเราทั้งหลายนั้น จงเป็นไปเพื่อการทำที่สุดแห่งกองทุกข์ทั้งสิ้นนี้ เทอญ.

ธัมมจักกัปปวัตตนสุตตปาฐะ

(หันทะ มะยัง ธัมมะจักกัปปะวัตตะนะสุตตะปาฐัง ภะณามะ เส)

เท์วเม ภิกขะเว อันตา, ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย, ที่สุดแห่งการกระทำสองอย่างเหล่านี้, มีอยู่, **ปัพพะชิเตนะ นะ เสวิตัพพา**, เป็นสิ่งที่บรรพชิตไม่ควรข้องแวะเลย. **โย จายัง กาเมสุ กามะสุขัลลิกานุโยโค**, นี้คือการประกอบตนพัวพันอยู่ด้วยความใคร่ในกามทั้งหลาย, **หีโน**, เป็นของต่ำทราม, **คัมโม**, เป็นของชาวบ้าน, **โปถุชชะนิโก**, เป็นของชนชั้นปุถุชน, **อะนะริโย**, ไม่ใช่ข้อปฏิบัติของพระอริยเจ้า, **อะนัตถะสัญ์หิโต**, ไม่ประกอบด้วยประโยชน์เลย, นี้อย่างหนึ่ง, **โย จายัง อัตตะกิละมะถานุโยโค**, อีกอย่างหนึ่ง, คือการประกอบการทรมานตนให้ลำบาก, **ทุกโข**, เป็นสิ่งนำมาซึ่งทุกข์, **อะนะริโย**, ไม่ใช่ข้อปฏิบัติของพระอริยเจ้า, **อะนัตถะสัญ์หิโต**, ไม่ประกอบด้วยประโยชน์เลย.

เอเต เต ภิกขะเว อุโภ อันเต อะนุปะคัมมะ มัชฌิมา ปะฏิปะทา, ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย, ข้อปฏิบัติเป็นทางสายกลาง ไม่เข้าไปหาที่สุดแห่งการกระทำสองอย่างนั้น, มีอยู่, **ตะถาคะเตนะ อะภิสัมพุทธา**, เป็นข้อปฏิบัติที่ตถาคตได้ตรัสรู้เฉพาะแล้ว, **จักขุกะระณี**, เป็นเครื่องกระทำให้เกิดจักษุ, **ญาณะกะระณี**, เป็นเครื่องกระทำให้เกิดญาณ, **อุปะสะมายะ**, เพื่อความสงบ, **อะภิญญายะ**, เพื่อความรู้ยิ่ง, **สัมโภธายะ**, เพื่อความรู้พร้อม, **นิพพานายะ สังวัตตะติ**, เป็นไปเพื่อนิพพาน.

กะตะมา จะ สา ภิกขะเว มัชฌิมา ปะฏิปะทา? ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย, ข้อปฏิบัติเป็นทางสายกลางนั้น เป็นอย่างไรเล่า? **อะยะเมวะ อะริโยอัฏฐังคิโก มัคโค**, ข้อปฏิบัติเป็นทางสายกลางนั้น คือข้อปฏิบัติเป็นหนทางอันประเสริฐ ประกอบด้วยองค์แปดประการ นี้เอง, **เสยยะถีทัง**, ได้แก่สิ่งเหล่านี้คือ :— **สัมมาทิฏฐิ**, ความ

เห็นชอบ, **สัมมาสังกัปโป**, ความดำริชอบ, **สัมมาวาจา**, การพูดจาชอบ, **สัมมาสัมมันโต**, การทำการงานชอบ, **สัมมาอาชีโว**, การเลี้ยงชีวิตชอบ, **สัมมาวายาโม**, ความพากเพียรชอบ, **สมมาสะติ**; ความระลึกชอบ, **สัมมาสะมาธิ** ความตั้งใจมั่นชอบ.

อะยัง โข สา ภิกขะเว มัชฌิมา ปะฏิปะทา, ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย, นี้แล คือข้อปฏิบัติเป็นทางสายกลาง, **ตะถาคะเตนะ อะภิสัมพุทธา**, เป็นข้อปฏิบัติที่ตถาคตได้ตรัสรู้เฉพาะแล้ว, **จักขุกะระณี**, เป็นเครื่องกระทำให้เกิดจักษุ, **ญาณะกะระณี**, เป็นเครื่องกระทำให้เกิดญาณ, **อุปะสะมายะ**, เพื่อความสงบ, **อะภิญญายะ**, เพื่อความรู้ยิ่ง, **สัมโพธายะ**, เพื่อความรู้พร้อม, **นิพพานายะ สังวัตตะติ**, เป็นไปเพื่อนิพพาน.

อิทัง โข ปะนะ ภิกขะเว ทุกขัง อะริยะสัจจัง, ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย, ก็อริยสัจจ์ คือ ทุกข์นี้, มีอยู่, **ชาติปิ ทุกขา**, คือความเกิดก็เป็นทุกข์, **ชะราปิ ทุกขา**, ความแก่ก็เป็นทุกข์, **มะระณัมปิ ทุกขัง**, ความตายก็

เป็นทุกข์, **โสกะปะริเทวะทุกขะโทมะนัสสุปายาสาปิ ทุกขา,** ความโศก ความร่ำไรรำพัน ความไม่สบายกาย ความไม่สบายใจ ความคับแค้นใจ ก็เป็นทุกข์, **อัปปิเยหิ สัมปะโยโค ทุกโข** ความประสพกับสิ่งไม่เป็นที่รักที่พอใจก็เป็นทุกข์, **ปิเยหิ วิปปะโยโค ทุกโข,** ความพลัดพลากจากสิ่งเป็นที่รักที่พอใจก็เป็นทุกข์ **ยัมปิจฉัง นะ ละภะติ ตัมปิ ทุกขัง,** มีความปรารถนาสิ่งใดไม่ได้สิ่งนั้นนั้นก็เป็นทุกข์ **สังขิตเตนะ ปัญจุปาทานักขันธา ทุกขา,** ว่าโดยย่อ อุปาทานขันธ์ทั้งห้า เป็นตัวทุกข์.

อิทัง โข ปะนะ ภิกขะเว ทุกขะสะมุทะโย อะริยะสัจจัง, ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย, ก็อริยสัจจ์คือเหตุให้เกิดทุกข์นี้, มีอยู่, **ยายัง ตัณหา;** นี้คือตัณหา, **โปโนพภะวิกา,** อันเป็นเครื่องทำให้มีการเกิดอีก, **นันทิราคะสะหะคะตา,** อันประกอบอยู่ด้วยความกำหนัดด้วยอำนาจความเพลิน, **ตัตระ ตัตราภินันทินี,** เป็นเครื่องให้เพลิน

อย่างยิ่งในอารมณ์นั้น ๆ **เสยยะถีทัง**, ได้แก่ตัณหาเหล่านี้ คือ :- **กามะตัณหา**, ตัณหาในกาม, **ภะวะตัณหา**, ตัณหาในความมีความเป็น, **วิภะวะตัณหา**, ตัณหาในความไม่มีไม่เป็น.

อิทัง โข ปะนะ ภิกขะเว ทุกขะนิโรโธ อะริยะสัจจัง ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย. ก็อริยสัจจ์ คือความดับไม่เหลือแห่งทุกข์นี้, มีอยู่, **โย ตัสสาเยวะ ตัณหายะ อะเสสะวิราคะนิโรโธ**, นี้คือความดับสนิทเพราะจางไปโดยไม่มีเหลือของตัณหานั้น นั่นเอง. **จาโค**. เป็นความสลัดทิ้ง, **ปะฏินิสสัคโค**, เป็นความสละคืน, **มุตติ**, เป็นความปล่อย, **อะนาละโย**, เป็นความทำไม่ให้มีที่อาศัยซึ่งตัณหานั้น,

อิทัง โข ปะนะ ภิกขะเว ทุกขะนิโรธะคามินี ปะฏิปะทา อะริยะสัจจัง, ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย, ก็อริยสัจจ์คือข้อปฏิบัติที่ทำสัตว์ให้ลุถึงความดับไม่เหลือ แห่ง

ทุกข์นั้น, มีอยู่, **อะยะเมวะ อะริโย อัฏฐังคิโก มัคโค**, นี้คือข้อปฏิบัติเป็นหนทางอันประเสริฐ ประกอบด้วยองค์แปดประการ, **เสยยะถีทัง**, ได้แก่สิ่งเหล่านี้ คือ :- **สัมมาทิฏฐิ**, ความเห็นชอบ, **สัมมาสังกัปโป**, ความดำริชอบ, **สัมมาวาจา**, การพูดจาชอบ, **สัมมากัมมันโต**, การทำการงานชอบ, **สัมมาอาชีโว**, การเลี้ยงชีวิตชอบ, **สัมมาวายาโม**, ความพากเพียรชอบ, **สัมมาสะติ**. ความระลึกชอบ, **สัมมาสะมาธิ**, ความตั้งใจมั่นชอบ,

อิทัง ทุกขัง อะริยะสัจจันติ เม ภิกขะเว, ปุพเพ อะนะนุสสุเตสุ ธัมเมสุ, จักขุ อุทะปาทิ, ญาณัง อุทะปาทิ, ปัญญา อุทะปาทิ, วิชชา อุทะปาทิ, อาโลโก อุทะปาทิ, ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย, จักษุเกิดขึ้นแล้วแก่เรา, ญาณเกิดขึ้นแล้วแก่เรา ปัญญาเกิดขึ้นแล้วแก่เรา วิชชาเกิดขึ้นแล้วแก่เรา แสงสว่างเกิดขึ้นแล้วแก่เรา, ในธรรมที่เราไม่เคย ฟังมาแต่ก่อน, ว่าอริยสัจจ์คือทุกข์เป็นอย่างนี้อย่างนี้ ดังนี้, **ตัง โข ปะนิทัง ทุกขัง อะริยะ-**

สัจจัง ปะริญเญยยันติ, ว่าก็อริยสัจจ์คือทุกข์นั้นแล เป็นสิ่งที่ควรกำหนดรู้ ดังนี้, **ตัง โข ปะนิทัง ทุกขัง อะริยะสัจจัง ปะริญญาตันติ**, ว่าก็อริยสัจจ์คือทุกข์นั้นแล เรากำหนดรู้ได้แล้ว ดังนี้.

อิทัง ทุกขะสะมุทะโย อะริยะสัจจันติ เม ภิกขะเว, ปุพเพ อะนะนุสสุเตสุ ธัมเมสุ, จักขุง อุทะปาทิ, ญาณัง อุทะปาทิ, ปัญญา อุทะปาทิ, วิชชา อุทะปาทิ, อาโลโก อุทะปาทิ, ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย, จักษุเกิดขึ้นแล้วแก่เรา, ญาณเกิดขึ้นแล้วแก่เรา, ปัญญาเกิดขึ้นแล้วแก่เรา, วิชชาเกิดขึ้นแล้วแก่เรา, แสงสว่างเกิดขึ้นแล้วแก่เรา, ในธรรมที่เราไม่เคยฟังมาแต่ก่อน, ว่าอริยสัจจ์คือเหตุ ให้เกิดทุกข์เป็นอย่างนี้อย่างนี้ ดังนี้, **ตัง โข ปะนิทัง ทุกขะสะมุ ทะโย อะริยะสัจจัง ปะหาตัพพันติ**, ว่า ก็อริยสัจจ์คือเหตุให้เกิดทุกข์นั้นแล เป็นสิ่งที่ควรละเสีย ดังนี้, **ตัง โข ปะนิทัง ทุกขะสะมุ-ทะโย อะริยะสัจจัง ปะหีนันติ**, ว่า ก็อริยสัจจ์คือเหตุให้เกิดทุกข์นั้นแล เราละได้แล้ว ดังนี้.

อิทัง ทุกขะนิโรโธ อะริยะสัจจันติ เม ภิขะเว, ปุพเพ อะนะนุสสุเตสุ ธัมเมสุ, จักขุง อุทะปาทิ, ญาณัง อุทะปาทิ, ปัญญา อุทะปาทิ, วิชชา อุทะปาทิ, อาโลโก อุทะปาทิ, ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย, จักษุเกิดขึ้นแล้วแก่เรา, ญาณเกิดขึ้นแล้วแก่เรา, ปัญญาเกิดขึ้นแล้วแก่เรา, วิชชาเกิดขึ้นแล้วแก่เรา, แสงสว่างเกิดขึ้นแล้วแก่เรา, ในธรรมที่เราไม่เคยฟังมาแต่ก่อน, ว่าอริยสัจจ์คือความดับไม่เหลือแห่งทุกข์ เป็นอย่างนี้อย่างนี้ ดังนี้, **ตัง โข ปะนิทัง ทุกขะนิโรโธ อะริยะสัจจัง สัจฉิกาตัพพันติ,** ว่า ก็อริยสัจจ์คือความดับไม่เหลือแห่งทุกข์นั้นแล เป็นสิ่งที่ควรทำให้แจ้ง ดังนี้, **ตัง โข ปะนิทัง ทุกขะนิโรโธ อะริยะสัจจัง สัจฉิกะตันติ,** ว่า ก็อริยสัจจ์คือความดับไม่เหลือแห่งทุกข์นั้นแล เราทำให้แจ้งได้แล้ว ดังนี้.

อิทัง ทุกขะนิโรธะคามินีปะฏิปะทา อะริยะสัจจันติ เม ภิกขะเว, ปุพเพ อะนะนุสสุเตสุ ธัมเมสุ,

จักขุง อุทะปาทิ, ญาณัง อุทะปาทิ, ปัญญา อุทะปาทิ, วิชชา อุทะปาทิ, อาโลโก อุทะปาทิ, ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย, จักษุเกิดขึ้นแล้วแก่เรา, ญาณเกิดขึ้นแล้วแก่เรา, ปัญญาเกิดขึ้นแล้วแก่เรา, วิชชาเกิดขึ้นแล้วแก่เรา, แสงสว่างเกิดขึ้นแล้วแก่เรา, ในธรรมที่เราไม่เคยฟังมาแต่ก่อน, ว่าอริยสัจจ์คือข้อปฏิบัติที่ทำสัตว์ให้ลุถึงความดับไม่เหลือแห่งทุกข์ เป็นอย่างนี้อย่างนี้ ดังนี้, **ตัง โข ปะนิทัง ทุกขะนิโรธะคามินีปะฏิปะทา อะริยะสัจจัง ภาเวตัพพันติ,** ว่า ก็อริยสัจจ์คือข้อปฏิบัติที่ทำสัตว์ให้ลุถึงความดับไม่เหลือแห่งทุกข์นั้นแล เป็นสิ่งที่ควรทำให้เกิดมี ดังนี้, **ตัง โข ปะนิทัง ทุกขะนิโรธะคามินีปะฏิปะทา อะริยะสัจจัง ภาวิตันติ,** ว่า ก็อริยสัจจ์คือข้อปฏิบัติที่ทำสัตว์ให้ลุถึงความดับไม่เหลือแห่งทุกข์นั้นแล เราทำให้เกิดมีได้แล้ว ดังนี้.

ยาวะกีวัญจะ เม ภิกขะเว, อิเมสุ จะตูสุ อะริยะสัจเจสุ, เอวันติปะริวัฏฏัง ทวาทะสาการัง

ยะถาภูตัง ญาณะทัสสะนัง นะ สุวิสุทธัง อะโหสิ, ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย, ปัญญาเครื่องรู้เห็นตามที่เป็นจริง, มีปริวัฏฏ์สามมีอาการสิบสอง เช่นนั้น, ในอริยสัจจ์ทั้งสี่เหล่านี้ ยังไม่เป็นของบริสุทธิ์หมดจดด้วยดีแก่เรา อยู่เพียงใด, **เนวะตาวาหัง ภิกขะเว สะเทวะเก โลเก สะมาระเก สะพรัหมะเก, สัสสะมะณะพราห์มะณิอา ปะชายะ สะเทวะมะนุสสายะ, อะนุตตะรัง สัมมาสัมโพธิง อภิสัมพุทโธ ปัจจัญญาสิง,** ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย, ตลอดกาลเพียงนั้น, เรายังไม่ปฏิญญาว่าได้ตรัสรู้พร้อมเฉพาะแล้ว, ซึ่งอนุตตรสัมมาสัมโพธิญาณ, ในโลกพร้อมทั้งเทวโลก มารโลก พรหมโลก, ในหมู่สัตว์ พร้อมทั้งสมณ-พราหมณ์ พร้อมทั้งเทวดาและมนุษย์.

ยะโต จะ โข เม ภิกขะเว, อิเมสุ จะตูสุ อะริยะสัจเจสุ, เอวันติ, ปะริวัฏฏัง ทวาทะสาการัง ยะถาภูตัง ญาณะทัสสะนัง สุวิสุทธัง อะโหสิ ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย, เมื่อใด, ปัญญาเครื่องรู้เห็นตามที่เป็นจริง มีปริวัฏฏ์สาม มีอาการสิบสอง เช่นนั้น ในอริยสัจจ์ทั้งสี่

เหล่านี้ เป็นของบริสุทธิ์หมดจดด้วยดีแก่เรา, **อะถาหัง ภิกขะเว สะเทวะเก โลเก สะมาระเก สะพ๎รหฺมะเก, สัสสะมะณะพ๎ราห๎มะณิยา ปะชายะ สะเทวะมะนุส-สายะ, อะนุตตะรัง สัมมาสัมโพธิง อะภิสัมพุทโธ ปัจจัญญาสิง,** เมื่อนั้น, เราปฏิญญาว่าได้ตรัสรู้พร้อมเฉพาะแล้ว, ซึ่งอนุตตรสัมมาสัมโพธิญาณ, ในโลกพร้อมทั้งเทวโลก มารโลก พรหมโลก, ในหมู่สัตว์พร้อมทั้งสมณพราหมณ์ พร้อมทั้งเทวดาและมนุษย์.

ญาณัญจะ ปะนะ เม ภิกขะเว ทัสสะนัง อุทะปาทิ, ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย, ก็ญาณและทัสสนะได้เกิดขึ้นแล้วแก่เรา, **อะกุปปา เม วิมุตติ,** ว่าความหลุดพ้นของเราไม่กลับกำเริบ, **อะยะมันติมา ชาติ,** ความเกิดนี้เป็นความเกิดครั้งสุดท้าย, **นัตถิทานิ ปุนัพภะโว ติ,** บัดนี้ความเกิดอีกย่อมไม่มี ดังนี้.

● ■ ●

เรียนรู้พุทธศาสนาภายใน ๑๕ นาที

ของ

ปุ่น จงประเสริฐ

๑ พุทธศาสนา แปลว่า ศาสนาของผู้รู้ ซึ่งจะเป็นใครคนใดก็ได้ แล้วสิ่งที่รู้นั้นก็คือธรรมะ อันได้แก่เรื่องของธรรมชาติ กฎของธรรมชาติ วิธีปฏิบัติตนตามกฎของธรรมชาติ แล้วจะได้รับผลจากการปฏิบัติเป็นความพ้นทุกข์ทางใจ ฉะนั้น ธรรมะจึงไม่เป็นของใคร แม้พระพุทธเจ้าก็เป็นเพียงผู้รู้ หรือเป็นผู้ค้นพบคนหนึ่งเท่านั้น

๒ คำว่า "ศาสนา" นั้น ตามตัวอักษรแปลว่าคำสั่งสอน แต่ความหมายที่แท้จริงนั้น หมายถึงตัวการปฏิบัติ เพื่อให้พ้นทุกข์ภัยต่าง ๆ ตามที่แต่ละคนจะพึงพอใจ หรือตามที่ตนมีความรู้ความเข้าใจ ฉะนั้น ศาสนาต่าง ๆ จึงมีข้อปฏิบัติอันผิดแผกกันไปบ้างตามกาละ เทศะและสังคม

๓ สำหรับพุทธศาสนานั้นแนะนำว่า ถ้าอยากพ้นทุกข์ก็ต้องรู้เสียก่อนว่า ทุกข์คืออะไร เหตุที่ทำให้เกิดทุกข์คืออะไร สิ่งใดเกิดขึ้นมาได้สิ่งนั้นก็ย่อมดับไปได้ และจะปฏิบัติตนอย่างไรจึงจะดับทุกข์ได้ พุทธศาสนายังชี้ต่อไปว่า เหตุที่ทำให้เกิดทุกข์นั้นมาจากสิ่งที่เรียกว่า "กิเลส" ของตนเอง เช่น ความโลภ ความโกรธ ความหลงงมงาย ความยึดมั่นถือมั่นว่าเป็นตัวตน หรือมีอะไร ๆ เป็นของตน ฯลฯ ฉะนั้นเมื่อใครไม่อยากให้ทุกข์เกิด ก็ต้องละสิ่งที่เรียกว่ากิเลสต่าง ๆ โดยไม่ต้องไปขอร้องหรืออ้อนวอนให้สิ่งที่ตนเชื่อว่าศักดิ์สิทธิ์ทั้งหลายมาช่วยเหลือ กล่าวคือ ตนต้องช่วยตนเองเท่านั้น นี่ก็เป็นการให้กำลังใจแก่คนทุกคนว่า เรื่องการดับทุกข์นี้ คนสามารถทำได้เองโดยไม่ต้องไปพึ่งใคร

๔ แม้ในพระพุทธศาสนาจะมีคำว่า "ขอเอาพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์เป็นที่พึ่ง" นี่ก็มิได้หมายความว่า พระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์จะช่วยใครได้ หากผู้

นั้นไม่ประพฤติตนให้เหมือน พุทธะ ตามธรรมะ อย่างพระอริยสงฆ์ ฉะนั้น การเอาแต่ไหว้ไม่ปฏิบัติธรรม ก็ย่อมไม่สามารถทำให้ใครพ้นทุกข์ได้ และไม่ใช่ความมุ่งหมายของพุทธศาสนา

๕ กิเลสที่เป็นเหตุให้เกิดความทุกข์ใจนั้น มันมาจากความเห็นแก่ตัวจัด ฉะนั้น คำสอนของพุทธศาสนาเช่น การให้ทานรักษาศีล การทำสมาธิเพื่อให้เกิดปัญญา หรือไม่ว่าอะไร ๆ ก็ตาม ล้วนแต่มุ่งหมายเพื่อทำลายความเห็นแก่ตัวให้หมดไป พระพุทธเจ้ายังค้นพบด้วยว่า การที่คนยังมีความเห็นแก่ตัวจัด ก็เพราะเขาผู้นั้นเชื่อว่า ร่างกายและจิตใจเป็นตัวตนของเขา แล้วเขายังหลงเชื่อต่อไปอีกว่าแม้ร่างกายแตกดับ แต่จิตใจเขาเรียกว่าวิญญาณนั้นยังคงเหลืออยู่ เพื่อไปหาที่เกิดในร่างใหม่ ไม่มีการดับสูญ

๖ ความเห็นอย่างนี้พระพุทธเจ้าถือว่าเป็นความเห็นผิด เพราะนั่นเป็นความเชื่อของลัทธิสัสสตทิฏฐิ ในศาสนาพราหมณ์ ท่านจึงสอนว่าร่างกายไม่ใช่ตัวตน วิญญาณ

ก็ไม่คงทนถาวร และไม่ใช่ตัวตนของใคร ทั้งนี้ก็เพราะท่านไม่เชื่อว่าเมื่อคนตายแล้วจะมีวิญญาณหรือเจตภูตหรือผีเหลืออยู่อีก และคำว่าวิญญาณของพุทธศาสนาก็มิได้หมายถึงผีหรือเจตภูตดั่งศาสนาอื่นๆ แต่หมายถึง "การรับรู้โดยทางตาหูจมูกลิ้นกายและใจ" เช่น เมื่อตามองเห็นอะไร ๆ เราก็รู้ว่าเราเห็นสิ่งนั้นสิ่งนี้ นี่ก็คือวิญญาณทางตาพึ่งเกิดขึ้นมา หากภาพที่เห็นนั้นหมดไปวิญญาณทางตาก็ดับไปด้วย และในกรณีของคนตาบอดวิญญาณทางตาก็จะไม่มีเกิดขึ้นอีกเลย หรือดับสูญอยู่เรื่อยไป ฉะนั้น ท่านจึงกล่าวว่า "เมื่อร่างกายแตกดับจิตใจ (วิญญาณ) ก็แตกดับไปด้วย" แต่เป็นที่น่าเสียดายที่ชาวพุทธส่วนมากยังไม่เข้าใจในเรื่องนี้ จึงมีการสอนพุทธศาสนาผิดไปจากที่พุทธเจ้าท่านสอนไว้ ความเห็นแก่ตัวจัดของคนจึงไม่อาจลดลงไปได้

๗ เมื่อพระพุทธเจ้าแสดงว่าร่างกายและจิตใจไม่ใช่ของตนเพราะมันเกิดขึ้นมาจากสิ่งปรุงแต่งทั้งหลายมากมายตามธรรมชาติ ของมัน มันจึงไม่คงทนถาวรตามกฎของธรรมชาติ สิ่งทั้งหลายไม่ว่าอะไร จึงยึดถือไม่ได้ว่า

เป็นของตน ท่านจึงเลยแนะนำต่อไปว่า "จงมองดูโลกให้เห็นเป็นความว่างจากสาระแก่นสารที่จะยึดถือเอาเป็นตัวตนหรือของตน แล้วหันมาดูตัวเองให้เห็นเช่นนั้นด้วย" นี่ก็คือการบอกว่า ทุกสิ่งในโลกนี้หรือโลกไหนก็ตาม มันเป็นเรื่องของธรรมชาติทั้งนั้น และคนที่ไปตู่เอาธรรมชาติมาเป็นตัวตนหรือของตนก็จะได้รับผลเป็นความผิดหวังหรือความทุกข์ใจนานาประการ

๘ เมื่อผู้ใดเข้าใจเช่นนี้และทำตามได้ เขาก็จะเลิกยึดติดในสิ่งต่างๆและจะหมดความเห็นแก่ตัว คนที่ไม่มีความเห็นแก่ตัว แม้เขาจะทำกิจการงานไม่ว่าอะไร ก็ย่อมหมายถึงเพื่อประโยชน์แก่คนอื่น หรือแก่สังคม ถึงตนเองจะได้อะไรตอบแทนมาบ้างก็ถือว่าเป็นสิ่งที่พลอยได้ นี่แหละคือการปฏิบัติธรรมตามหลักพุทธศาสนาซึ่งยังหาคนทำได้ยาก ฉะนั้นจะดูว่าใครเป็นชาวพุทธที่แท้จริงหรือไม่ ก็ให้ดูที่ความเสียสละของเขาต่อส่วนรวม สิ่งอื่นเชื่อถือไม่ได้ เพราะน้ำใจแห่งการกล้าเสียสละจะมีขึ้นได้ก็แต่ในคนที่ไม่มีกิเลสหรือมีแต่เพียงเบาบางเท่านั้น

หากประเทศชาติใดมีนักเสียสละมาก ๆ ประเทศชาติ
นั้นก็ย่อมเจริญแน่นอน แล้วลัทธิการเมืองหรือการ
เศรษฐกิจอันไม่พึงปรารถนา ก็จะไม่เยื้องกรายเข้ามา

๙ การที่ชาวพุทธส่วนมากยังไม่เข้าใจหลักของพุทธศาสนา
ก็เพราะไม่เข้าใจความหมายในภาษาฝ่ายธรรมะของพระ
พุทธเจ้า ดังคำว่า "ชาติหรือเกิด" ตามความมุ่งหมาย
ของพระพุทธเจ้านั้นท่านหมายถึงการเกิดทางด้านจิตใจ
เช่นเกิดความรู้สึกว่าเราเป็นอะไร หรือมีอะไร ๆ เป็น
ของตัว เกิดความโลภ โกรธ หลง เกิดตัณหาอุปาทาน
ฯลฯ ขึ้นมาครั้งหนึ่งๆ ก็เรียกว่าตัวเราเกิด ฉะนั้นในวัน
หนึ่งๆ ตัวเราอาจเกิดได้หลายครั้ง เกิดความโลภขึ้นมา
ก็เรียกว่าเกิดเป็นเปรต เกิดความกลัวในสิ่งที่ไม่ควร
กลัวก็เรียกว่าเกิดเป็นอสุรกายเกิดความโง่งมงายอันไม่
ประกอบด้วยเหตุผลก็เรียกว่าเกิดเป็นสัตว์เดรัจฉาน
เกิดความทุกข์ใจขึ้นมาทีใด ก็เรียกว่าเกิดเป็นสัตว์ในนรก
และขณะใดที่มีความสุขกายสบายใจก็เรียกว่าเป็นเทวดา
ถ้ายามใดไม่สนใจในเรื่องกามารมณ์ก็ถือว่าเป็นพรหม

แล้ว แต่ชาวพุทธส่วนมากไปเข้าใจว่า "ชาติหรือเกิด" หมายถึงการคลอดออกมาจากท้องแม่แต่ละครั้ง นี่เป็นภาษาคน เมื่อเอาภาษาคนมาตีความหมายภาษาธรรมะ เขาจึงไม่เข้าใจความหมายของพระพุทธเจ้า เลยเป็นเหตุให้เกิดการทุ่มเถียงกันในหมู่ผู้สอนพุทธศาสนา

๑๐ แม้คำว่า โอปปาติกะ ซึ่งแปลว่า "การเกิดทางใจ" ดังที่ได้ชักตัวอย่างมาให้ฟังแล้ว นักสอนพุทธศาสนาส่วนมากก็ยังเห็นไปว่าเป็นผีสางเทวดา หรือเป็นวิญญาณเป็นเจตภูตที่ล่องลอยได้ในอากาศ มีอวัยวะครบถ้วนทุกประการอย่างคน แต่เราก็มองเห็นไม่ได้เพราะเป็นร่างกายทิพย์ กินอาหารทิพย์ฯลฯสุดแต่จะเพ้อฝันกันไป ส่วนพระพุทธเจ้าท่านยืนยันไว้ว่า คำสอนของท่านนั้นผู้ปฏิบัติย่อมมองเห็นความจริงได้ด้วยตนเอง และถ้าให้คนอื่นพิสูจน์ก็ยังได้ นี่แหละการสอนศาสนาพุทธสมัยนี้ จึงกลายเป็นการสอนศาสนาพราหมณ์ศาสนาผีไปโดยไม่รู้ตัว

๑๑ ส่วนคำว่านิพพานนั้น คนต่างศาสนายังไม่เข้าใจเลย

ว่าคืออะไร เขาถึงได้เรียกอาการเพ้อฝันอันเนื่องมาจากจิตหลอนเพราะสูบหรือกินยาเสพติดจนเมา ว่าเป็นนิพพาน แม้แต่ชาวพุทธส่วนมากก็ยังเห็นว่าเป็นการตายทางร่างกาย แล้ววิญญาณหรือผีของผู้ตาย จะไม่มาเกิดในร่างใหม่ในโลกนี้อีก ยิ่งกว่านั้น พวกนักบวชในพุทธศาสนา ยังชอบโฆษณาว่านิพพานเป็นสิ่งที่เหลือวิสัยที่จะได้ในสมัยนี้ ท่านจึงสอนให้คนสนใจแต่ในเรื่องการทำบุญให้ทานเพื่อหวังเอาสวรรค์วิมานในท้องฟ้า เกือบไม่มีการสอนให้ละตัณหาอุปาทานเลย ทั้ง ๆ ที่พระพุทธเจ้าท่านยืนยันว่า "หากคนยังมีการปฏิบัติชอบอยู่แล้วไซร้ โลกนี้ก็จะไม่ว่างจากการมีพระอรหันต์"

๑๒ เรื่องสวรรค์ นรก และนิพพาน ที่นักบวชส่วนมากสอนกันในปัจจุบันนี้ จึงไม่ตรงกันกับที่พระพุทธเจ้าท่านสอนเอาไว้เลย เพราะท่านสอนว่าเมื่อตาหูจมูกลิ้นกายใจสัมผัสสิ่งที่ดีที่งามจนเกิดอารมณ์สุขใจ นั่นแหละเรียกว่าสวรรค์ คือคนเป็นเทวดาได้ในชีวิตนี้เอง หาก

ตาหูจมูกลิ้นกายใจสัมผัสสิ่งที่ไม่ดีไม่งาม จนทำให้เกิดอารมณ์ขุ่นเคืองใจหรือเป็นทุกข์ใจ นั่นก็คือการตกนรกทั้งเป็น โดยไม่ต้องรอไปจนกว่าตัวจะตายแล้วจึงจะลงนรก อนึ่งถ้าใครได้รับการสัมผัสทางตาหูจมูกลิ้นกายใจแล้ว ยังมีสติยับยั้งใจมิให้เกิดอารมณ์พอใจหรือไม่พอใจได้ นั่นก็คือนิพพาน ซึ่งสามารถทำได้เป็นคราว ๆ ก็เรียกว่าเป็นนิพพานชั่วครั้งชั่วคราว แต่ถ้าใครทำได้เป็นนิจศีล ก็เป็นนิพพานอันถาวร เช่นนิพพานของพระพุทธเจ้าหรือของพระอรหันต์ เพราะการไม่มีกิเลสอะไรเหลืออยู่ในใจที่จะทำให้เกิดความทุกข์ขึ้นมาอีก อย่างนี้แหละเรียกกันสั้น ๆ ว่า ตายแล้วไม่เกิด กล่าวคือกิเลสมันตายไปแล้วและกิเลสไม่กลับมาเกิดขึ้นในใจของท่านอีก ไม่ใช่ตายทางร่างกายหรือเกิดทางร่างกาย

๑๓ คำสอน ของ พุทธ ศาสนามุ่งหมาย ไปในด้านจิตใจเสมอและก็เป็นการถูกต้องแล้วที่ชาวพุทธ ไทย โบราณท่านกล่าวเป็นคำพังเพยว่า "สวรรค์อยู่ในอก นรกอยู่ในใจ

นิพพานอยู่ที่ไหน ก็ที่ใจไม่มีอุปาทาน" ฉะนั้น จึงกล่าวได้ว่าพุทธศาสนามิใช่ยาเสพติด เพราะเป็นข้อเท็จจริง ที่ใครๆ ก็พิสูจน์กันได้ไม่ใช่เรื่องการคาดคะเนหรือเรื่องอันจะได้รับผลต่อเมื่อตนต้องตายไปเสียก่อน เมื่อชาวพุทธไม่ใช้สติปัญญาพิจารณาหลักพระพุทธศาสนาให้ถ่องแท้ เขาจึงถือพุทธศาสนาอย่างงมงาย จนไม่ได้รับประโยชน์อะไรจากพุทธศาสนา ดุจคนที่อุตส่าห์เลี้ยงไก่จนออกไข่มา แล้วไม่รู้จักว่าอะไรคือไข่ไก่ นก หนูหรือสุนัขมันจึงกินไข่กันสบายไป โดยมันไม่ต้องออกแรง ก็เหมือนกับคนบางประเภทที่เอาแต่โฆษณาให้ประชาชนทำบุญหรือบำรุงศาสนา แต่ไม่เคยแนะนำว่าคนจะดับทุกข์ทางใจของเขาได้อย่างไร อันเป็นไข่ของศาสนาแม้แต่ตัวแท้ของศาสนาคือการปฏิบัติธรรมเพื่อพ้นความทุกข์ ชาวพุทธส่วนมากก็ยังไม่ทราบ เขาจึงหลงบำรุงอะไร ๆ ไปโดยไม่ถูกตัวจริงของศาสนาเลย

๑๔ พระพุทธเจ้าท่านสอนธรรมะโดย พิจารณาถึงสติปัญญาของผู้ฟัง ถ้าผู้ฟังเป็นคนฉลาด ท่านก็สอนธรรมะขั้นโลกุตตรธรรมอันเป็นหลักแท้จริงของพุทธศาสนา เพื่อให้เขาพบทางดับทุกข์โดยตรง แต่ถ้าผู้ฟังยังไม่มีสติปัญญาพอ ท่านก็สอนตื้น ๆ คือเพียงขั้นศีลธรรมหรือโลกิยธรรม เพื่อให้เขารักบุญเกลียดบาป แล้วเรื่องตายแล้วเกิดอีก ตลอดจนนรกสวรรค์ที่เขาเคยเชื่ออยู่เดิม ก็ถูกนำมาใช้เพื่อล่อใจให้เขาทำความดี ฉะนั้นคำสอนขั้นศีลธรรมหรือโลกิยธรรมจึงไม่ใช่คำสอนของพระพุทธเจ้าโดยตรง ดังตัวอย่างเช่นท่านบอกคนปัญญาอ่อนว่า ทำบุญให้ทานถือศีลแล้วจะได้สวรรค์ แต่ท่านสอนคนฉลาดว่า ทำบุญแล้วอย่าหวังเอาบุญเอาสวรรค์ ใครหวังเอาสวรรค์คนนั้นจะไม่ได้บุญ เพราะสวรรค์ก็เป็นสิ่งที่ไม่ควรปรารถนา คือมันเป็นเรื่องของตัณหาอุปาทานและมีโทษนานาประการ แม้ในเรื่องกรรมก็เช่นเดียวกัน ถ้าสอนตามธรรมดาท่านก็

บอกว่าให้ทำแต่กรรมดี อย่าทำกรรมชั่ว แต่ถ้าสอนคนที่อยากดับทุกข์แล้ว ท่านบอกว่าให้ประกอบกรรมอีกประเภทหนึ่งที่อยู่เหนือดีเหนือชั่ว เหนือบุญเหนือบาป กล่าวคือทำอะไรโดยไม่หวังเอาประโยชน์เข้าตัว อันเป็นกรรมที่พระพุทธเจ้าปรารถนาที่จะให้คนทั้งหลายกระทำกันมาก ๆ เพื่อความเจริญรุ่งเรืองของสังคม

ภาคสรุป

๑๕ พุทธศาสนาถือว่าสิ่งที่เรียกว่าพระผู้เป็นเจ้านั้น ก็คือธรรมชาติ และกฎของธรรมชาติ ซึ่งสร้างสรรค์สิ่งทั้งหลายไม่ว่าในโลกนี้หรือโลกไหน ๆ แต่เรียกเอาง่าย ๆ สั้น ๆ ว่า "ธรรม" ซึ่งก็เท่ากับพระเจ้านั่นเอง ฉะนั้นการที่คนในศาสนาอื่นอยากไปอยู่กับพระเป็นเจ้า นั่นก็คือการอยู่กับธรรมะ ธรรมะเป็นของสากลโลกไม่เป็นของใคร ถ้าใครฉลาดจริงก็ย่อมค้นพบได้ พระพุทธเจ้า

หรือศาสดาต่าง ๆ ก็เป็นคนฉลาด จึงสามารถค้นพบสัจจธรรม จะมากน้อยลึกซึ้งเพียงใดก็สุดแล้วแต่สติปัญญาของศาสดาองค์นั้น ๆ แต่บางองค์ก็ไม่กล้าพูดความจริงว่าตนเป็นผู้ค้นพบ เพราะเกรงว่าประชาชนจะไม่ยอมเชื่อตนซึ่งเป็นคนด้วยกันเอง จึงต้องอ้างไปว่าได้ธรรมะมาจากพระผู้เป็นเจ้าบนสวรรค์ ส่วนพระพุทธเจ้านั้นท่านบอกเลยว่าท่านเองเป็นผู้ค้นพบ นี่ก็เป็นการทำให้มนุษย์เกิดความมั่นใจว่ามนุษย์มีความสามารถในตนเอง โดยไม่ต้องพึ่งพาอาศัยผีสางเทวดาหรือสิ่งศักดิ์สิทธิ์อะไร ๆ ซึ่งมันไม่มีอยู่จริง แต่เป็นสิ่งที่มนุษย์สร้างขึ้นมาในจินตนาการของตนเอง แล้วก็ยังกลับไปกลัวสิ่งที่ตัวสร้างขึ้นมาเสียอีก จึงไม่มีอิสสรภาพหรือเสรีภาพอย่างแท้จริง คือยังไม่เป็นไทแก่ตนเองเลย

๑๖ พระพุทธเจ้ายังให้เสรีภาพแก่คนทุกคน ที่จะเชื่อหรือไม่เชื่อคำสอนของท่านก็ได้ ไม่มีการบังคับหรือขู่เข็ญ

ให้เชื่อ ท่านยังกลับเตือนด้วยว่าอย่าเชื่อท่านทันที ต้องนำคำสอนของท่านไปพิจารณาและปฏิบัติตนจนเห็นจริงเสียก่อน แล้วจึงค่อยเชื่อ นี่ก็คือการไม่ยกย่องตัวท่านเองว่ามีชั้นวรรณะหรืออภิสิทธิ์เหนือคนอื่น แม้ในการเรียกตัวท่านเอง ท่านก็ใช้คำว่า "เราตถาคต" ซึ่งแปลว่า เราซึ่งเป็นสัตว์ธรรมดาๆ เหมือนพวกท่านทั้งหลาย ทั้งๆ ที่ท่านก็เคยเป็นเจ้าฟ้าชายแห่งกรุงกบิลพัสดุ ส่วนในเรื่องระบบการปกครอง ท่านก็ยังยืนยันว่าระบบประชาธิปไตยซึ่งอาศัยหลักธรรมะ ย่อมดีกว่าการปกครองโดยคนๆ เดียว

๑๗ พุทธศาสนาไม่เห็นด้วยกับลัทธิวัตถุนิยมของพวกนายทุนหรือพวกคอมมูนิสต์ เพราะเห็นว่าแม้คนจะผลิตวัตถุออกมาได้มากเท่าใดๆ ก็จะยังไม่เป็นที่พอใจของมนุษย์ซึ่งมีความต้องการอย่างไม่มีที่สิ้นสุด พระพุทธเจ้าจึงต้องสอนเรื่องสันโดษ คือให้คนรู้จักพอใจในสิ่งที่

คนมีคนได้ ซึ่งมิใช่ให้งอมืองอเท้าไม่ยอมทำงาน ตรงกันข้าม ท่านกลับสอนว่าอย่าปล่อยเวลาให้ผ่านพ้นไปโดยตัวเองมิได้ทำประโยชน์ แต่ในการทำงานนั้นอย่าทำด้วยความโลภหรือความเห็นแก่ตัวจัด มิฉะนั้นแล้วกิจการงานจะนำมาซึ่งความทุกข์ใจ พุทธศาสนาจึงส่งเสริมลัทธิธรรมนิยม คือการแก้ที่จิตใจ แล้ววัตถุมันก็จะมีเหลือกินเหลือใช้ไปเอง

๑๘ ศาสนาพุทธมีหลักเศรษฐกิจแบบสังคมนิยม เช่นภิกษุรูปใดได้รับไทยทานอะไรมา ก็ให้ถือว่าสิ่งเหล่านั้นตกเป็นของสงฆ์ส่วนรวม ภิกษุรูปใดขาดแคลนอะไร ก็ไปขอเบิกได้จากเจ้าหน้าที่ผู้ดูแลเท่าที่จำเป็น ในสมัยพุทธกาลจึงไม่มีภิกษุที่ร่ำรวย ยิ่งกว่านั้น พระพุทธเจ้ายังกระหนาบพวก นายทุนที่ไม่มี น้ำใจเกื้อกูลคนยากคนจน เอาไว้อีกมากมายทีเดียว

๑๙ รวมความว่า พุทธศาสนามิได้เกิดขึ้นมาโดยบุคคลชั้นนายทุนเพื่อนายทุน หรือเป็นของพวกนายทุน พุทธ-

ศาสนามิได้สนับสนุนระบบเจ้าขุนมูลนาย ไม่มีการถือชั้นวรรณะ แม้ลูกกษัตริย์มาขอบวช ก็มิได้มีอภิสิทธิ์อะไรเหนือไปกว่าสามัญชน คนจะสูงหรือต่ำก็เอาการกระทำของเขาเป็นเครื่องวัดอย่างเดียว ที่จำต้องกล่าวอย่างนี้ ก็เพื่อให้พวกที่ไม่มีศาสนา เพราะเกลียดศาสนาจะได้ไม่เข้าใจผิดถึงกับคิดทำลายพระพุทธศาสนา

๒๐ เมื่อใครเข้าใจได้ว่า ตัวแท้ของศาสนาก็คือการปฏิบัติตนเพื่อความพ้นทุกข์แล้ว เขาก็จะเห็นต่อไปได้ว่า ทุก ๆ ศาสนาเป็นศาสนาอันเดียวกัน เพราะมีความมุ่งหมายอย่างเดียวกันจึงไม่จำเป็นจะต้องถือเขาถือเรา หรือถึงกับ ต้องหักล้าง ซึ่งกันและ กันด้วย อำนาจของ โมหะคือการหลงศาสนาของตน ๆ อย่างไม่ลืมหูลืมตา จนไม่กล้าพิจารณาคำ สอนของศาสนาอื่น ผู้ที่เคยศึกษา พุทธศาสนาอย่างถูกทางมาแล้ว คงจะเห็นได้ว่าพุทธศาสนามีคำสอนทุกอย่างที่ศาสนาอื่นมี แล้วยังมีอะไร ๆ ที่แปลก ๆ ดีขึ้นไปอีก จึงเป็นสิ่งที่ควรสนใจของผู้ใฝ่ธรรมไม่ว่าจะนับถือศาสนาใดในโลก

๒๑ สำหรับชาวพุทธนั้น มีข้อที่ควรสังวรอย่างยิ่งว่า พระพุทธเจ้าต้องประกาศพุทธศาสนา ก็เพราะท่านไม่เห็นด้วยกับลัทธิไสยศาสตร์ ของ ศาสนา พราหมณ์ หรือศาสนาผี เพราะฉะนั้น การกระทำพิธีบวงสรวงดวงวิญญาณของบรรพบุรุษการบูชาเทวดา การกราบไหว้สิ่งที่หลงเชื่อกันว่าศักดิ์สิทธิ์ หรือการกระทำพิธีต่าง ๆ เพื่อปัดเป่าภัยจึงไม่ใช่คำสอนของพระพุทธเจ้า ผู้ใดกระทำไป ผู้นั้นก็ไม่ใช่พุทธบริษัทถ้าเป็นพระภิกษุ ก็เป็นภิกษุนอกธรรมวินัยและเป็นผู้ทำลายคำสอนของพระพุทธเจ้าให้หมดไป ด้วยความเห็นแก่ตัวจัดเขามอมเมาประชาชนให้หลง งมงายใน สิ่งที่ไร้สาระซึ่งไม่ใช่เป็นเรื่องของพระพุทธศาสนาเลย

หมายเหตุ

การที่ได้กล่าวไว้ในข้อ ๖ ว่า พระพุทธเจ้าไม่เคยยืนยันว่าคนตายแล้วจะไปเกิดอีก เพราะสิ่งที่เรียกว่าร่างกายกับจิตใจนี้มิได้เป็นตัวตนของใคร เป็นเพียงสักแต่ว่าธาตุ

ทั้งหลายมาปรุงแต่งกันขึ้นตามธรรมชาติ ซึ่งวันหนึ่งก็ต้องสลายตัวกลับไปเป็นธาตุต่าง ๆ เช่นเดิม จึงไม่มีตัวตนอะไรหรือของใครไปเกิดอีก ฯลฯ นี้ก็คงเป็นเรื่องที่ชาวพุทธส่วนมากยังไม่ยอมเชื่อ เพราะเขาไม่เคยได้ยินได้ฟังอย่างนี้มาก่อน แม้ข้าพเจ้าจะได้อธิบายเรื่องเดียวกันนี้ไว้ในหนังสือ "ล้างสมองเล่ม ๖" และท่านพุทธทาสได้อธิบายไว้ในหนังสือ "ล้างสมองเล่ม ๗ กับเล่ม ๘" คนส่วนใหญ่ก็คงยังไม่เคยได้อ่าน ฉะนั้น จึงเห็นสมควรที่จะต้องนำเอาย่อคำบรรยายเรื่อง "ตายแล้วจะเกิดอีกหรือไม่" ของท่านพุทธทาสมาแสดงต่อนี้ไปเพื่อให้ผู้ที่มีปัญญาเข้าใจ พุทธศาสนา อย่างถูกต้อง และเพื่อป้องกันมิให้ใคร ๆ เอาปัญหาเรื่องนี้มาหลอกลวงประชาชน เพื่อหวังผลประโยชน์เข้าตัวเอง

ปุ่น จงประเสริฐ

ตายแล้วจะเกิดอีกหรือไม่

ของ

ท่านพุทธทาส

ปัญหาเรื่อง "ตายแล้วเกิดอีกหรือไม่" นี้ คนที่เป็นปุถุชนเคยสงสัยมาแล้วตั้งแต่ก่อนพุทธกาล และในสมัยพุทธกาล แม้จนกระทั่งทุกวันนี้ พระพุทธเจ้าและพระอรหันต์หรือพระอริยบุคคลเท่านั้นจึงจะหมดความสงสัยลงเลใจ แต่ถ้ามีคนไปถามท่าน ท่านก็จะพิจารณาดูก่อนว่าควรจะตอบอย่างไรจึงจะเหมาะสมกับสติปัญญาความรู้ของผู้ถาม คือถ้าผู้นั้นยังเป็นปุถุชน (คนมีกิเลสหนา) ซึ่งคงไม่สามารถจะรับฟังธรรมะอันลึกซึ้งได้ พอเข้าใจได้บ้างก็ในเรื่องของศีลธรรมขั้นต้น ๆ ที่จะทำให้เป็นคนดี ท่านก็จะตอบไปในขั้นศีลธรรมที่จะเป็นประโยชน์แก่ผู้นั้น แต่ถึงอย่างนั้น ก็ไม่เคยทรงยืนยันลงไปตรง ๆ ว่า ตายแล้วเกิดหรือตายแล้วไม่เกิด ท่านจะตอบไปในทำนองที่ว่า

ความเชื่ออย่างไหนมันจะมีประโยชน์แก่เขามากกว่า ในที่สุดผู้ถามนั้นก็จะเป็นผู้เลือกคำตอบได้เอง ก็เมื่อความเชื่อว่าตายแล้วเกิดอีกนี้มีมาก่อนพุทธกาล และยังมีสอนอยู่ในศาสนาพราหมณ์ในยุคพุทธกาล ปุถุชนคนธรรมดาสามัญก็ย่อมโน้มเอียงไปในทางที่ถือว่าตายแล้วย่อมเกิดอีก ซึ่งถึงแม้จะไม่ใช่สัจจธรรมความจริง แต่มันก็เหมาะแก่เขาซึ่งไม่มีปัญญาสูงไปกว่านั้น จึงควรเชื่ออย่างนั้นไปก่อน เพราะมันเป็นทางล่อเขาให้พยายามทำความดีไว้เพื่อ ประโยชน์แก่การที่จะเกิดใหม่ อย่างนี้ มันก็ได้ประโยชน์กว่าสำหรับคนประเภทนั้น

อีกทางหนึ่งซึ่งตรงกันข้าม ถ้าผู้ถามเป็นคนที่มีสติปัญญาพอที่จะเข้าใจเรื่องสัจจ ธรรมหรือเรื่อง ปรมัตถธรรมขั้นสูงได้ พระพุทธเจ้าก็จะยังไม่ตอบเขาตรง ๆ อีก แต่จะพูดถึงเรื่องว่าอะไรเป็นความทุกข์ อะไรเป็นเหตุให้เกิดทุกข์ และอะไรที่จะดับทุกข์เสียได้แล้วความทุกข์ก็เกิดมาจากความยึดมั่นถือมั่น ว่าร่าง กายและจิต ใจนี้เป็น ตัวตนเป็น ของตน

ความยึดมั่นก็มาจากตัณหา (คือความอยาก) จะดับทุกข์ได้ก็จำต้องดับความยึดมั่นอย่างนี้เสีย และดับตัณหาเสีย โดยตั้งตนไว้ในอริยมรรคมีองค์ ๘ ประการ ซึ่งมีตัวนำคือสัมมาทิฏฐิคือความเห็นถูกต้องในเรื่องธรรมชาติทั้งปวงที่มีเหตุและเป็นไปตามเหตุของมัน ถ้าใครมีสัมมาทิฏฐิมองเห็นได้ชัดว่า คนไม่มีตัวตน คนไม่มีอะไรเป็นของตน เป็นเพียงเหตุปัจจัยที่ปรุงแต่งกันไปตามธรรมชาติ หรือเป็นสักแต่ว่าธาตุต่าง ๆ มารวมกันเป็นร่างกายและจิตใจ อย่างนี้ก็จะหมดความสำคัญผิดในเรื่องเกี่ยวกับตัวคน เช่นว่าเมื่อตายแล้วจะเกิดหรือไม่ เพราะที่จริงนั้น สิ่งที่เรียกว่าคนนั้นมันไม่มีมาแต่ดั้งเดิมเริ่มแรกเสียแล้ว

การที่จะคิดว่าเกิดหรือไม่เกิดนี้ มันต้องเชื่อเสียก่อนว่ามีตัวตนสำหรับไปเกิด แต่พอเห็นแจ้งลงไปว่าไม่มีตัวตนเสียแล้ว มันก็ตอบได้เองว่าไม่ได้มีการเกิดมาแล้วและจะไม่มีการเกิดอีก จะพาเอาอะไรๆ เช่นบุญหรือบาปติดตัวไปก็ย่อมไม่ได้ เพราะไม่มีตัวตนที่จะไป

เกิดใหม่ นี่เป็นสัจจธรรมหรือปรมัตถธรรมซึ่งเป็นประโยชน์แก่ปัจเจกชนที่มีปัญญายิ่งกว่าที่จะไปเพ่งเล็งถึงสังคมคนส่วนมาก การจะทำให้คนฉลาดพร้อมไปในความเดียวกันมันไม่ได้ เพราะเขาเคยเชื่อกันมาว่าตายแล้วเกิดอีก พระพุทธเจ้าท่านก็ไม่อยากจะหักล้างเขาทันที ทั้งที่โดยเนื้อแท้แล้วพระองค์อยากสอนเรื่องความที่ไม่มีคน ไม่มีตัวตน ไม่มีสัตว์ ไม่มีบุคคล แต่เมื่อคนส่วนใหญ่ยังเข้าใจไม่ได้ เพราะว่าสัจจะความจริงอันนี้มันสูงไป ท่านก็ยอมลดลงไปแค่ศีลธรรมอันยังไม่ใช่ความจริง

สำหรับเด็ก ๆ ที่ยังไม่อาจจะเข้าใจธรรมะขั้นสูง หากเขาถามว่าตายแล้วเกิดหรือไม่ เราก็ช่วยตัดบทให้เขาเชื่อว่าตายแล้วเกิดดีกว่า เพื่อให้เด็กนั้นรู้จักทำความดี ละความชั่วหรือบาปออกไปตายแล้วจะได้ไปเกิดดี สำหรับบุคคลที่โตเป็นผู้ใหญ่แล้ว แต่ยังมีความเข้าใจ หรือมีความคิดความเชื่ออย่างเด็ก ๆ ก็ควรให้ถืออย่างเดียวกันคือเอาข้างปลอดภัยไว้ก่อนแหละดี ฉะนั้นทุก ศาสนา ที่หวัง

ประโยชน์แก่คนส่วนใหญ่แล้ว จะมีการสอนไปในทำนอง ที่ว่าตายแล้วเกิด จะผิดกันอยู่ก็แต่ว่าไม่ได้เวียนว่ายตาย เกิดซ้ำ ๆ ซาก ๆ สำหรับที่จะไปเสวยสุขเสวยทุกข์ตามกรรม ของตน ศาสนาของพวกคริสเตียนก็ยอมรับในข้อที่ว่าตาย แล้วเกิดแม้จะไม่เกิดซ้ำ ๆ ก็ไปเกิดขึ้นใหม่อีกครั้งเดียวใน วันที่พระเจ้าจะพิพากษาโทษครั้งสุดท้ายก่อนโลกแตก

นี่เป็นเหตุให้พระพุทธเจ้าต้องตรัสเรื่องทางศีลธรรม คล้าย ๆ กับว่ามีตัวมีตน แต่ท่านไม่ยืนยันว่ามีตัวมีตน บอก แต่ว่าถ้าถืออย่างนี้ก็จงทำอย่างนี้ คือให้คนทำความดีเผื่อ ไว้สำหรับการเวียน ว่ายตายเกิด ใหม่ตามที่เขา เชื่ออยู่ อย่าง เปลี่ยนแปลงไม่ได้ เราจะหาว่าพระพุทธเจ้าท่านตรัสไม่คง เส้นคงวาอย่างนี้ก็ไม่ได้ มันอยู่ที่คนฟังนั้นต่างหาก เขามี ปัญญา อยู่ในระดับเท่าใด พระองค์ก็ ย่อมจะ ตอบเขาไปใน ลักษณะที่เป็นประโยชน์แก่เขามากที่สุด เพื่อให้พุทธศาสนา เป็นประโยชน์แก่คนทุกคน

สรุปความได้ว่า ทำชั่วนี้ไม่ดีแน่ หรือถ้าไปยึดมั่นถือมั่นว่าร่างกายและจิตใจ (วิญญาณ) เป็นตัวเป็นตน มันก็ต้องมีความทุกข์และไม่ดีแน่เหมือนกัน ไม่มีความทุกข์เลยนั่นแหละดี การเชื่อว่าตายแล้วเกิด มันก็ทำให้มีตัณหาอุปาทานอันเป็นเหตุของทุกข์โดยตรง แต่ถ้าผู้ใดสามารถมองเห็นชัดเจนลงไปได้ว่าไม่ใช่สัตว์ ไม่ใช่บุคคลตัวตนเราเขาแล้ว มันก็ทำชั่วไม่ได้ แต่บางคนก็ดันทุรังแย้งไปในทำนองที่ว่า ถ้าไม่มีตัว ไม่มีการเกิดใหม่แล้วมันจะคิดไปในทางทำความชั่ว อย่างนี้มันไม่ถูก เพราะถ้าเห็นว่าไม่มีตัวไม่มีตนจริง ๆ อย่างถูกต้องไม่ใช่อย่างอันธพาล ไม่ใช่อย่างมิจฉาทิฏฐิ มันก็ทำความชั่วไม่ได้เลย ผู้มีปัญญาเห็นอนัตตาเห็นสุญญตาจึงไม่ทำความชั่ว เมื่อไม่ทำความชั่วมันก็ไม่มีความทุกข์และยิ่งกว่านั้น คนประเภทนี้แหละจะเป็นนักเสียสละเพื่อส่วนรวมโดยไม่หวังเอาอะไรตอบแทน

บทสวดมนต์ที่ว่า ภารา ห เว ปญฺจกฺขนฺธา = ขันธ์ ๕ เป็นของหนักเน้อ นี่คือขันธ์ ๕ ที่บุคคลยึดมั่นถือมั่นว่าเป็นตัวเป็นตน มันเป็นของหนักเพราะว่าเราไป

ยึดมั่นหรือแบกไว้ด้วยจิตใจ นั่นแหละคือความร้ายกาจของการที่คิดว่ามีตัวมีตน ตัวตนเป็นมายาไม่มีอยู่จริง เรื่องรูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ ก็ให้เป็นไปตามเรื่องของมัน อย่าเอามาแบกไว้โดยคิดว่าเป็นเรื่องของตัวเรา อย่างนี้เรียกว่าเป็นความรู้ในขั้นที่เป็นของจริง หรือเป็นปรมัตถธรรมในชั้นสูงสุด แล้วจะไม่มีความทุกข์อะไรเหลืออยู่อีกต่อไป

นี่คือคำตอบของปัญหาที่ว่า ตายแล้วเกิดหรือไม่เกิด ถ้าความสงสัยของผู้ใดยังเหลืออยู่ จิตของบุคคลผู้นั้นก็ไม่มีทางที่จะผ่องแผ้ว ฉะนั้นการสามารถเข้าใจได้ว่าตัวเราไม่มี เมื่อร่างกายแตกดับแล้วก็ไม่มีจิตไปเกิดใหม่ จึงเป็นคุณธรรมอันสุดท้ายที่จะทำคนให้บริสุทธิ์ ให้เป็นบุคคลพิเศษประเภทอริยเจ้า มีความเป็นพระอรหันต์เป็นขั้นสูงสุด

ที่มันร้ายกาจก็คือพวกที่หวังหาประโยชน์ส่วนตัว โดยแกล้งสอนให้คนอื่นเชื่อว่าตายแล้วเกิด เพื่อให้เขาทำบุญทำทานแก่ตน เอาทรัพย์สมบัติข้าวปลาอาหารมาให้แก่ตัวผู้ที่บอกว่าตายแล้วเกิดนั่นเอง อย่างนี้มันหลอกให้คนทำทาน เพื่อตนจะได้เก็บเกี่ยวผลเหล่านั้นเอามาเป็นของตัว นี่เรียกว่าคดโกง เพราะเจตนาหลอกลวงให้เขาทำบุญให้ทานแก่ตัว

โลกกำลังต้องการพระโพธิสัตว์

ปุ่น จงประเสริฐ

พระโพธิสัตว์ ตามความหมายของฝ่ายลัทธิหินยาน หรือเถรวาท เช่นของไทย ลาว เขมร พม่า ลังกา นั้น คือผู้ใดก็ได้ ที่กำลังพยายามจะเป็นพุทธะเพื่อประกาศธรรมะแก่ชาวโลกแต่ตามความหมายของลัทธิมหายาน เช่นของจีน ญี่ปุ่น ธิเบต คือผู้ใดก็ได้ที่กำลังกระทำตามความประสงค์ของพระพุทธเจ้า ในอันที่จะสืบต่อหรือรักษาคำสอนของพระพุทธศาสนา ให้ยืนยงคงทนมีอยู่ต่อไปเพื่อประโยชน์ของมนุษย์ทั้งหลาย แล้วยังมีน้ำใจเสียสละประโยชน์ส่วนตัวเพื่อส่วนรวม ถึงขนาดเช่นว่าตนเองยังจะไม่ยอมเอานิพพาน จนกว่าจะได้ช่วยให้คนอื่นได้มรรคผลไปเสียก่อนตน

อุดมคติของพระโพธิสัตว์ จึงสรุปรวมอยู่ที่การช่วยเหลือผู้อื่นให้ได้รู้ธรรมะเพื่อดับความทุกข์ทางใจ จะกระทำการสอนธรรมะเอง หรือสนับสนุนให้คำสอนธรรมะที่มี

ผู้แสดงไว้ให้กระจายไปถึงประชาชน ก็เป็นกุศลเจตนาอันเดียวกัน การที่ประชาโลกกำลังระส่ำระสายหาหลักธรรมเป็นที่ยึดเหนี่ยวทางใจไม่ได้ ก็เพราะเขายังไม่รู้ธรรมะ ปัญหาของโลกจึงวุ่นวายแก้กันไม่ตก จะแก้ไขทางด้านวัตถุเพียงใดมันก็ยังไม่เห็นทางที่จะได้ผล เพราะคนมันยังไม่มีศีลธรรมเพียงพอ โลกจึงกำลังต้องการพระโพธิสัตว์ที่จะมาช่วยเผยแพร่สัจจธรรม

ตามหลักของฝ่ายเถรวาทนั้น พระโพธิสัตว์จะต้องสร้างบารมีหรือคุณความดี ๑๐ ประการ และประการแรกก็คือการให้ทานหรือการบริจาคสิ่งที่ตนเหลือกินเหลือใช้ให้ไป เป็น ประ โยชน์แก่ คนอื่น บ้าง ด้วยความ เมตตา กรุณา ฉะนั้น เวลาพระพุทธเจ้าจะสอนใครที่ยังไม่เคยได้ฟังท่านมาก่อน ท่านก็จะเริ่มด้วยเรื่องทานเป็นประการแรก แม้พระเยซูก็สอนว่า มนุษย์ควรบริจาคเงินสัก ๑๐ เปอร์เซ็นต์จากรายได้ของตนเพื่อให้เป็นทาน แต่แล้วศาสนิกชนที่

ชอบอ้างตนว่า นับถือ ศาสนาก็ ยังหาละ ความตระหนี่ ได้ไม่ กล่าวคือยังไม่ค่อยมีใครยอมสละเงินเหลือกินเหลือใช้ให้เป็นประโยชน์แก่คนยากคนจน ลัทธิคอมมูนิสม์จึงต้องเกิดขึ้นมาเพื่อบังคับให้บริจาคเพราะคน ส่วนมากยัง เห็นแก่ ตัวจัดนั่นเอง

ท่านพุทธทาสได้เคยกล่าวไว้ในเรื่อง "ประชาธิปไตยแบบสังคมนิยม" (มีจำหน่ายที่ร้านธรรมบูชา) ว่า "เรื่องเงินส่วนเกินจากเหลือใช้นี้ มีความหมายยืดยุ่นได้มาก ที่เขา (คนตระหนี่) อ้างว่ายังไม่เป็นส่วนเกินนั้น ถ้าจะเจียดออกไปสัก ๕ เปอร์เซ็นต์เขาก็ยังคงเป็นอยู่ได้ไม่อดอยาก ฉะนั้นเราจะต้องหัดให้มนุษย์รู้จักเจียดเงินส่วนเกินที่เขาเห็นว่าไม่เกินนี้ให้ได้ นี่แหละคือการช่วยส่งเสริมธรรมเพื่อเพื่อนมนุษย์ด้วยกัน ยกตัวอย่างเช่น พระภิกษุประมาณ ๖๐ รูป ของสวนโมกข์นี้ ก็ดำรงชีวิตอยู่ได้ด้วยประชาชนที่ยากจนรอบวัด ซึ่งมีอยู่ไม่กี่หลังคาเรือน ทั้ง ๆ ที่เขายากจนเขาก็ยังสามารถเจียดข้าวปลาอาหารใส่บาตรได้ทุกวัน ส่วนที่

กรุงเทพฯ มีคนร่ำรวยเป็นเศรษฐีคุจเทวดากันมาก แต่เขายังคิดว่าเขาไม่มีเงินส่วนเกินที่จะเจียดบริจาคได้ เพราะเขาต้องการพันล้านหมื่นล้านส่วนเกินของเขาจึงไม่มี ในขณะที่คนจนมีเงินเพียงเรือนร้อยเรือนพัน ก็ยังสามารถเจียดส่วนเกินมาช่วยสังคมได้"

อันที่จริงแล้ว การเป็นพระโพธิสัตว์จึงอยู่ในวิสัยที่ใคร ๆ ก็เป็นได้ ถ้าผู้นั้นไม่เห็นแก่ตัวจัดจนเกินไป มีใครบ้างที่ตายไปโดยไม่มีเงินเหลือไว้เบื้องหลัง แม้แต่ขอทานที่นอนตายริมถนนก็ยังปรากฏว่า บางรายมีเงิน เหลือใช้เป็นเรือนพัน ฉะนั้นท่านที่เป็นคนร่ำรวยทั้งหลาย จะมีโอกาสเป็นพระโพธิสัตว์ได้โดยง่ายกว่าคนยากคนจน ถ้ารู้จักว่าตนมีเงินส่วนเกิน จริงอยู่บางคนยังห่วงใยในอนาคตของลูกของหลาน แต่ถ้ามัวคิดถึงความสุขสนุกสบายของลูกหลานเสียจนตนไม่กล้าเจียดเงินไป ทำบุญทำทานก็ น่าจะถือว่าคนผู้นั้นเกิดมาเพื่อเป็นทาสหาเงินให้ลูกหลานใช้ ตัวเขา

จึงไม่เป็นประโยชน์อะไรแก่สังคมส่วนรวม ฉะนั้นถ้าคำนึงถึงคำเตือนของพระพุทธเจ้าที่ว่า "อย่าเกิดมาเป็นคนรกโลก" (นลิยาโลกวฑฺฒโน) แล้ว มนุษย์ (ผู้มีจิตใจสูง) ทั้งหลายก็น่าจะลองหัดเป็นพระโพธิสัตว์กันบ้าง เพื่อสังคมไทยจะได้ดีขึ้น โดยไม่ต้องรอให้พวกคอมมูนิสม์เข้ามาแก้ไข และยังจะได้ชื่อว่าเป็น การกระทำอัน ปรารถนาดี ต่อประเทศชาติศาสนาและพระมหากษัตริย์ของตนเองอีกด้วย

พุทธภาษิตที่ควรสนใจในเรื่องนี้ก็มีอยู่ว่า เมื่อท่านตายทรัพย์อะไร ๆ ก็ติดตัวท่านไปไม่ได้เลยสักอย่างเดียว (นมิยฺยมานํ ธนมนฺเวติ กิญฺจิ) โภคทรัพย์ย่อมฆ่าคนโง่เสมอไป (หนนฺติ โภคา ทุมฺเมธํ) จงพอกพูนการบริจาค (จาคมนุพฺรูเหยฺย) เป็นคนควรให้ทาน (ทเทยฺย ปุริโส-ทานํ) อัธยาศัยที่ทนไม่ได้เพราะความกรุณานั้นเป็นลักษณะของมหาบุรุษ (มหาปุริสสฺส ลกฺขนํ กรุณาสโห) ผู้มีปัญญาแม้ครองเรือนก็เพื่อประโยชน์แห่งมหาชน (พหูนวต อตฺถาย สปญฺโญ ฆรมาวสํ) คนดีย่อมยินดีในการ

เกื้อกูลมนุษย์และสัตว์ (สนฺโต สตฺตหิเต ตรา) ผู้กอบโกยไว้กินคนเดียวนั้นย่อม ไม่มีโอกาส ที่จะ พบกับ ความสุข (เนกาสี ลภเต สุขํ) ความโลภมากเกินไปนั้นเป็นของลามก (อติ โลโภ หิ ปาปโก) ผู้มีปัญญาแต่ในทางหาประโยชน์เข้าตนนั้น เป็นคนอสุจิ (อตฺตตฺถปญฺญา อสุจิ มนุสฺสา) การให้ธรรมะเป็นทาน ย่อมเป็นการให้ ที่ชนะเหนือการให้ทั้งปวง (สพฺพ ทานํ ธมฺมทานํ ชินาติ)

อานาปานสฺสติกถา

นมตฺถุ รตนตฺตยสฺส

อานาปานสฺสติ ภิกฺขเว ภาวิตา พหุลีกตา มหปฺผลา โหติ มหานิสํสา อานาปานสฺสติ ภิกฺขเว ภาวิตา พหุลีกตา จตฺตาโร สติปฏฺฐาเน ปริปูเรนฺติ จตฺตาโร สติปฏฺฐานา ภาวิตา พาหุลีกตา สตฺต โพชฺฌงฺเค ปริปูเรนฺติ สตฺต โพชฺฌงฺคา ภาวิตา พหุลีกตา วิชฺชาวิมุตฺตึ ปริปูเรนฺตีติ ฯ

อันอานาปานสตินี้ เป็นกัมมัฏฐานอย่างหนึ่ง ซึ่งเป็นยอดแห่งกัมมัฏฐานทั้งมวล เพราะมีอารมณ์ประณีตและสงบ ด้วยอานาปานสตินี้ ย่อมสงบและประณีตตามสภาพของตน ตั้งแต่กำหนดคราวแรก การเจริญอานาปานสติกัมมัฏฐาน คือกำหนดลมหายใจออกเข้านี้ ย่อมอำนวยคุณานิสงส์เป็นอเนกกัปปการ ตั้งแต่เบื้องต่ำคือการอยู่ด้วยความเกษมศานต์ เพราะนิวรณธรรมครอบงำจิตตสันดานไม่ได้ จนถึงอย่างสูงสุด คือได้รับวิชชาและวิมุตติซึ่งเป็นส่วนประเสริฐในศาสนา แต่จักเป็นเช่นนั้นได้ จำต้องอาศัยการดำเนินถูก

ระเบียบแห่งกัมมัฏฐาน ข้อนี้สมเด็จพระบรมศาสดาได้ทรงแสดงไว้ ในอานาปานัสสติสูตร ในอุปริปัณณาสก์ มัชฌิมนิกาย เป็นต้นว่า อิธ ภิกฺขเว ภิกฺขุ อรญฺญคโต วา รุกฺขมูลคโต วา สุญฺญาคารคโต วา นิสีทติ ปลฺลงฺกํ อาภุชิตฺวา อุชุํ กายํ ปณิธาย ปริมุขํ สตึ อุปฏฺฐเปตฺวา โส สโตว อสฺสสติ สโตปสฺสสติ ดังนี้ ความว่า ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ภิกษุในพระศาสนานี้ อยู่ในป่าก็ตาม อยู่ณควงไม้ก็ตาม อยู่ในสุญญาคารก็ตาม ย่อมนั่งคู้บัลลังก์ ตั้งกายตรง ดำรงสติไว้ฉะเพาะหน้า เธอมีสติเทียว หาย ใจออก มีสติ หายใจเข้า

สมเด็จพระผู้มีพระภาคทรงแสดงเสนาสนะอันสมควรแก่การเจริญอานาปานสติกัมมัฏฐานต่อไป จึงตรัสไว้ว่า อยู่ในป่าก็ตาม ณควงไม้ก็ตาม ในสุญญาคารก็ตาม เพื่อให้เป็นความสะดวก ประดุจอาจารย์ผู้ชำนาญวิชชาดูพื้นที่ เพราะฌานมีเสียงเป็นหนาม พระโยคาวจรผู้เจริญกัมมัฏฐานนี้ในเสนาสนะที่สงัดมีป่าเป็นต้น ซึ่งปราศจากสำเนียงอึงคะนึงแล้ว ย่อมยังฌานมีลมหายใจเป็นอารมณ์ให้เกิดขึ้นได้ ทำฌานนั้นให้เป็นบาท พิจารณาสังขารแล้ว ย่อมบรรลุคุณ

พิเศษโดยง่าย เพราะเหตุนี้ จึงได้ทรงแสดงเสนาสนะอันสมควรไว้มีนัยดังกล่าวแล้ว อนึ่งจิตต์ที่ซ่านไปในอารมณ์ต่าง ๆ สิ้นกาลนาน ย่อมเป็นการยากที่จะขึ้นสู่แนวแห่งกัมมัฏฐาน ผู้ปรารถนาจะฝึกจิตต์นั้น จำต้องพรากจากอารมณ์ มีรูปเป็นต้น แล้วเข้าไปสู่เสนาสนะอันสงัด คือป่า รุกขมูล หรือสุญญาคาร ผูกด้วยเชือกคือสติ ไว้ที่เสาคือลมหายใจออกเข้า เมื่อเป็นเช่นนั้น จิตต์ของพระโยคี แม้จะพล่านไปในอารมณ์อย่างนั้นอย่างนี้ เมื่อไม่ได้อารมณ์ที่เคยได้รับในกาลก่อน ก็มิสามารถตัดทอนเชือกคือสติได้ ย่อมแนบอยู่ในอารมณ์คือลมหายใจนั้นด้วยอำนาจอุปจารและอัปปนา แล้วทรงแสดงอิริยาบถอันเป็นฝักฝ่ายแห่งความสงบ อาการซึ่งจะนั่งได้นาน อาการลมหายใจออกเข้าเป็นไปสะดวก และอุบายคอยจับอารมณ์ จึงตรัสว่า ย่อมนั่งคู้บัลลังก์คือขัดสมาธิ์ และคำว่า ตั้งกายตรง คือตั้งกายส่วนบนให้ตรง เมื่อพระโยคาวจรนั่งอย่างนี้ หนังเนื้อและเส้นเอ็นย่อมไม่ยึดมั่นต่อจากนั้นย่อมไม่มีเวทนาอย่างใดอย่างหนึ่งซึ่งเกิดจากการยึด

มั่นแห่งอวัยวะ เมื่อเวทนาไม่เกิดขึ้น จิตย่อมมีอารมณ์เป็นหนึ่ง กัมมัฏฐานย่อมไม่เสื่อมถอยและเข้าถึงความเจริญได้ ทั้งเข้าไปตั้งสติไว้ฉะเพราะหน้า คือวางสติให้บ่ายหน้าต่อกัมมัฏฐาน เมื่อนั่งและตั้งสติอย่างนี้ ไม่ละสตินั้นชื่อว่า มีสติเทียว หายใจออกอยู่ มีสติหายใจเข้าอยู่ อธิบายว่าเป็นผู้ทำสติ และได้ทรงแสดงอาการแห่งพระโยคีผู้สโตการีสืบต่อไป จัดเป็นจตุกกะได้ ๔ มีวัตถุ ๑๖ ประการ ในปฐมจตุกกะซึ่งมีวัตถุ ๔ ทรงแสดงว่า

๑ ทีฆํ วา อสฺสสนฺโต ทีฆํ อสฺสสามีติ ปชานาติ ทีฆํ วา ปสฺสสฺวโต ทีฆํ ปสฺสสามีติ ปชานาติ อนึ่งเมื่อหายใจออกยาวย่อมรู้ชัดว่า เราหายใจออกยาว หรือเมื่อหายใจเข้ายาว ย่อมรู้ชัดว่าเราหายใจเข้ายาว

๒ รสฺสํ วา อสฺสสนฺโต รสฺสํ อสฺสสามีติ ปชานาติ รสฺสํ วา ปสฺสสนฺโต รสฺสํ ปสฺสสามีติ ปชานาติ หรือเมื่อหายใจออกสั้น ย่อมรู้ชัดว่า เราหายใจออกสั้น หรือเมื่อหายใจเข้าสั้น ย่อมรู้ชัดว่าเราหายใจเข้าสั้น

๓ สพฺพกายปฏิสํเวที อสฺสสิสฺสามีติ สิกฺขติ สพฺพกายปฏิสํเวที ปสฺสสิสฺสามีติ สิกฺขติ ย่อมสำเหนียกว่า เราจักเป็นผู้กำหนดรู้ตลอด กองลมหายใจทั้งปวง หายใจออก ย่อมสำเหนียกว่า เราจักเป็นผู้กำหนดรู้ตลอดกองลมทั้งปวง หายใจเข้า

๔ ปสฺสมฺภยํ กายสงฺขารํ อสฺสสิสฺสามีติ สิกฺขติ ปสฺสมฺภยํ กายสงฺขารํ ปสฺสสิสฺสามีติ สิกฺขติ ย่อมสำเหนียกว่า เราจักเป็นผู้ระงับ กายสังขาร หายใจออก ย่อมสำเหนียกว่า เราจักเป็นผู้ระงับกายสังขารหายใจเข้า

ลมหายใจที่เป็นไปนาน ชื่อว่าหายใจยาว ที่เป็นไปชั่วขณะนิดหน่อยชื่อว่าหายใจสั้น อาการเช่นนั้น จะทราบได้ด้วยอำนาจของกาลดุจน้ำหรือทราย แผ่ออกไปสิ้นที่มากหรือกินเวลานาน ย่อมมีโวหารว่าน้ำมากทรายกว้าง หรือเมื่อน้ำและทราย แผ่ออกไปน้อย หรือกินเวลาน้อย ย่อมเรียกกันว่า น้ำน้อยทรายแคบ ฉันใด ลมหายใจออกหรือเข้า แม้อย่างละเอียด ก็ฉันนั้น ในร่างแห่งสัตว์ที่ใหญ่

มีช้างและงูเป็นต้น ย่อมยาวกินเวลานานตามสัณฐานแห่งร่างของสัตว์เหล่านั้น ค่อย ๆ เต็ม ค่อย ๆ ออก ส่วนลมของสัตว์ที่เล็ก ๆ มีกระต่ายเป็นต้นย่อมสั้นและกินเวลาน้อยพอเหมาะแก่ร่างเหมือนกัน แม้ของมนุษย์ก็เหมือนกัน ลมที่ออกเข้ายาวและกินเวลานาน พึงทราบว่ายาว ที่ออกเข้าสั้นและกินเวลานิดหน่อย พึงทราบว่าสั้น ภิกษุหายใจออกและหายใจเข้ายาว ย่อมมีสติกำหนดรู้ว่า เราหายใจออกยาวหายใจเข้ายาว เมื่อหายใจออกและหายใจเข้าสั้น ก็มีสติรู้เช่นนั้น เมื่อรู้อยู่อย่างนี้ การอบรมสติปัฏฐานภาวนา คือกายานุปัสสนาย่อมสำเร็จด้วยอาการหนึ่ง

พระโยคีกำหนดรู้ลมหายใจออกเข้าโดยอาการเหล่านี้ด้วยสามารถกินเวลานาน และกินเวลาเล็กน้อย พึงทราบว่าเป็นผู้หายใจออกยาว รู้ว่าหายใจออกยาว ฯลฯ หรือหายใจเข้าสั้น รู้ว่าหายใจเข้าสั้น

ก็ลมหายใจยาวและสั้น ลมห ยใจออกและหายใจเข้า

ทั้ง ๔ ชะนิด ย่อมเป็นไปที่ปลายจมูกของภิกษุผู้รู้ชัดอย่านี้

คำว่า ย่อมสำเหนียกว่า เราจังอัสสาสะกายทั้งปวงให้ปรากฏจักหายใจออก ย่อมสำเหนียกว่า เราจังอัสสาสะกายทั้งปวงให้ปรากฏจักหายใจเข้า มีอธิบายว่า พระโยคีย่อมสำเหนียกว่า เราจักทำเบื้องต้น ท่ามกลางและที่สุดแห่งอัสสาสะกายทั้งปวง ให้เป็นแจ้งคือให้ปรากฏ จักหายใจออก และย่อมสำเหนียกว่า เราจักทำเบื้องต้นท่ามกลางที่สุดแห่งอัสสาสะกายทั้งสิ้นให้เป็นแจ้งคือให้ปรากฏ จัก หายใจเข้า เมื่อทำอยู่อย่างนี้ย่อมหายใจออกและหายใจเข้า ด้วยจิตต์สัมปยุตต์ด้วยญาณ

แต่เบื้องต้น ในอัสสาสะกาย หรือปัสสาสะกาย ซึ่งซ่านไปโดยละเอียดนั้น ย่อมปรากฏแก่ภิกษุบางรูป ส่วนท่ามกลางและที่สุดมิได้ปรากฏ ภิกษุนั้นย่อมสามารถกำหนดฉะเพาะเบื้องต้นเท่านั้น ไม่สามารถกำหนดท่ามกลาง และที่สุด บางรูปปรากฏ แต่ท่ามกลาง แต่เบื้องต้นและที่สุดมิได้ปรากฏ บางรูปก็ปรากฏแต่ที่สุด เบื้องต้นและท่ามกลางไม่ปรากฏ ภิกษุนั้นย่อมอาจกำหนดได้แต่ที่

สุดอย่างเดียว ย่อมลำบากในเบื้องต้นและท่ามกลางบางรูป ปรากฏทั้งหมด ภิกษุเช่นนั้นย่อมกำหนดได้ทั้งสิ้น ย่อมไม่ลำบากในวิภาคไหน ๆ

เมื่อสมเด็จพระบรมศาสดาจะทรงแนะนำให้เป็นเช่นนั้น จึงตรัสว่าย่อมสำเหนียกว่า เรายังอัสสาสะกายทั้งปวงให้ปรากฏ จักหายใจออก ย่อมสำเหนียกว่า เรายังอัสสาสะกายทั้งหมดให้ปรากฏ จักหายใจเข้า ดังนี้

คำว่าสำเหนียกคือสืบต่อพยายาม บัณฑิตพึงทราบว่าพระโยคีต้องทำความพยายามในกิจอันควรทำ มีการยังญาณให้เกิดเป็นต้นจำเดิมแต่นี้ไป เพราะในนัยก่อนนั้น เป็นแต่เพียงหายใจออกและหายใจเข้าอย่างเดียว หาได้ทำกิจอื่น ๆ อะไรไม่ เพราะเหตุนั้น พระผู้มีพระภาคเจ้าตรัสว่า ย่อมรู้สึกว่า เราจักหายใจออก เราจักหายใจเข้าดังนี้แล้ว เพื่อจะทรงแสดงอาการแห่งกิจมีการยังญาณให้เกิดเป็นต้น ซึ่งจำต้องทำตั้งแต่นี้ จึงตรัสพระบาลีโดยนัยเป็นต้นว่า เรายังกองแห่งลมหายใจทั้งปวงให้เป็นแจ้ง หายใจออกอยู่

คำว่า ย่อมสำเหนียกว่า เราจักระงับกายสังขาร (ลมอัสสาสะปัสสาสะ) ให้สงบ จักหายใจออก ฯลฯ จักหายใจเข้า คือย่อมสำเหนียกว่า เราจักระงับกายสังขารหยาบ ๆ ให้สงบอยู่ ให้ดับอยู่ ให้นิ่งอยู่ จักหายใจออก จักหายใจเข้า แต่เท่าที่จะทราบ อาการ หยาบละ เอียด และสงบ ในลมหายใจนั้น ทราบได้ในกาลกำหนด เพราะกายและจิตต์ย่อมมีความกระวนกระวายและหยาบในเวลาที่มิได้กำหนดเมื่อกายและจิตต์หยาบยังไม่สงบแล้ว ลมหายใจออกเข้า ก็ย่อมหยาบไปตามกัน คือเป็นไปเกินกำลัง แต่เมื่อใดกายและจิตต์ของพระโยคีนั้นอันตนกำหนดแล้ว เมื่อนั้นกายและจิตต์เหล่านั้นย่อมสงบไปตามกัน เมื่อกายและจิตต์สงบ ลมหายใจออกเข้า ย่อมเป็นไปละเอียด คือถึงซึ่งอาการจำต้องพิจารณ์ว่ามีหรือไม่มี เพราะเหตุนี้ กายสังขารของท่านในเวลาที่กำหนดแล้ว จึงละเอียดกว่าในเวลาที่ไม่ได้กำหนด ฉะนั้น โบราณาจารย์ทั้งหลาย จึงได้กล่าวไว้ว่า

สารทฺเธ กายจิตฺเต จ อธิมตฺตํ ปวตฺตติ
อสารทฺธมฺหิ กายมฺหิ สุขุมํ สมฺปวตฺตติ

ความว่า เมื่อกายและจิตต์ยังระส่ำระสาย ลมหายใจย่อมเป็นไปเกินประมาณ เมื่อกายและจิตต์ไม่ระส่ำระสาย ลมหายใจย่อมเป็นไปละเอียด

เพราะฉะนั้น กายสังขารที่เป็นไปในเวลาที่ยังมิได้กำหนด ย่อมสงบในเวลาที่กำหนดแล้ว กายสังขารที่เป็นไปในเวลาที่กำหนดแล้ว ย่อมสงบในอุปจารแห่งปฐมฌาน กายสังขารที่เป็นไปในอุปจารแห่งปฐมฌาน ย่อมสงบในปฐมฌาน กายสังขารที่เป็นไปในอุปจารแห่งทุติยฌาน ย่อมสงบในทุติยฌาน กายสังขารที่เป็นไปในอุปจารแห่งตติยฌาน ย่อมสงบในตติยฌาน กายสังขารที่เป็นไปในอุปจารแห่งจตุตถฌาน ย่อมสงบในจตุตถฌาน นี้เป็นนัยในสมถะ ส่วนในวิปัสสนา กายสังขารที่เป็นไปในเวลาที่ยังมิได้กำหนด นับว่าหยาบในเวลากำหนดมหาภูตรูปจัดเป็นละเอียด แม้เช่นนั้นก็ยังหยาบ ในเวลากำหนดอุปาทาย

รูป จัดเป็นละเอียด แม้เช่นนั้นก็ยังนับว่าหยาบ ในเวลากำหนดรูปทั้งปวงนับว่าละเอียด ฉะนั้นก็ยังหยาบ ในเวลาที่กำหนดอรูปจัดว่าละเอียด ถึงเช่นนั้นก็ยังนับว่าหยาบ ในเวลากำหนดรูปบ้าง อรูปบ้าง จัดว่าละเอียด ถึงอย่างนั้นยังนับว่าหยาบ ในเวลาที่กำหนดปัจจัยแห่งนามรูปจัดว่าละเอียด แต่ก็ยังจัดว่าหยาบ ในเวลาที่กำหนดเห็นนามรูปพร้อมทั้งปัจจัย จัดว่าละเอียด แต่ก็ยังนับว่าหยาบ ในวิปัสสนาเป็นเครื่องกำหนดซึ่งลักษณะและอารมณ์ จัดว่าละเอียด ในวิปัสสนาทรามกำลังจัดว่าหยาบ ในวิปัสสนาที่มีกำลังจัดว่าละเอียดความสงบในอานาปานสตินั้น พึงกำหนดด้วยความละเอียดที่สุดแห่งความละเอียดเบื้องต้น พระโยคีพึงทราบความหยาบ ความละเอียดและความสงบในอานาปานสติดังนี้

ในทุติยจตุกกะ สมเด็จพระชินสีห์บรมศาสดาได้ทรงแสดงไว้ว่า

๕ ปีติปฏิสํเวที อสฺสสิสฺสามีติ สิกฺขติ ปีติปฏิสํเวที ปสฺสสิสฺสามีติ สิกฺขติ ย่อมสำเหนียกว่า เราจัก

เป็นผู้กำหนดรู้ปีติ หายใจออก ย่อมสำเหนียกว่า เราจักเป็นผู้กำหนดรู้ปีติหายใจเข้า

๖ สุขปฏิสํเวที อสฺสสิสฺสามีติ สิกฺขติ สุขปฏิสํเวที ปสฺสสิสฺสามีติ สิกฺขติ ย่อมสำเหนียกว่า เราจักเป็นผู้กำหนดรู้สุข คือความสุขกายสุขจิตต์ หายใจออก ย่อมสำเหนียกว่า เราจักเป็นผู้กำหนดรู้สุข หายใจเข้า

๗ จิตฺตสงฺขารปฏิสํเวที อสฺสสิสฺสามีติ สิกฺขติ จิตฺตสงฺขารปฏิสํเวที ปสฺสสิสฺสามีติ สิกฺขติ ย่อมสำเหนียกว่า เราจักเป็นผู้กำหนดรู้จิตตสังขารคือสัญญาและเวทนา หายใจออก ย่อมสำเหนียกว่า เราจักเป็นผู้กำหนดรู้จิตตสังขาร หายใจเข้า

๘ ปสฺสมฺภยํ จิตฺตสงฺขารํ อสฺสสิสฺสามีติ สิกฺขติ ปสฺสมฺภยํ จิตฺตสงฺขารํ ปสฺสสิสฺสามีติ สิกฺขติ ย่อมสำเหนียกว่า เราจักระงับจิตตสังขาร หายใจออก ย่อมสำเหนียกว่า เราจักระงับจิตตสังขารหายใจเข้า

คือพระโยคีย่อมสำเหนียกว่า เราทำปีติให้เป็นธรรมชาติอันตนรู้ดีแล้ว คือทำให้ปรากฏ จักหายใจออก จักหายใจเข้า บรรดาปีติและสุข ๒ ประการ ปีตินั้น พระโยคีย่อมรู้แจ้งดีโดยอาการ ๒ คือ โดยอารมณ์ ๑ โดยการไม่ฟั่นเฟือน ๑ ที่พระโยคีรู้แจ้งปีติโดยอารมณ์นั้น คือพระโยคีเข้าฌานทั้งสอง ซึ่งยังมีปีติ ปีตินั้นย่อมเป็นธรรมชาติอันพระโยคีรู้ดีแล้วโดยอารมณ์ ด้วยการได้ฌานในขณะเข้า เพราะเป็นอารมณ์ซึ่งท่านรู้แจ้งดีแล้ว ส่วนโดยการไม่ฟั่นเฟือนนั้น คือพระโยคีเข้าฌานทั้ง ๒ ซึ่งมีปีติ ออกจากฌานแล้วจึงพิจารณาปีติ สัมปยุตต์ ด้วยฌาน โดยสิ้น ไปโดยเสื่อมไป ปีติย่อมเป็นอันท่านรู้แจ้งดีแล้ว โดยไม่ฟั่นเฟือน เพราะแทงตลอดซึ่งลักษณะในขณะแห่งวิปัสสนา แม้ในส่วนสุขบัณฑิตพึงทราบโดยนัยนี้ แต่ความเป็นผู้ยังสุขให้ปรากฏ คือกำหนดรู้สุขนั้นพึงทราบด้วยฌานทั้ง ๓ ส่วนความเป็นผู้กำหนดจิตตสังขาร พึงทราบด้วยฌาน ๔

จิตตสังขารคือเวทนาและสัญญา พระโยคียังจิตตสังขารเช่นนั้นให้สงบอยู่ คือยังจิตตสังขารหยาบ ๆ ให้สงบ

อยู่ ให้ระงับอยู่ ให้ดับอยู่ ความดับซึ่งพระผู้มีพระภาคตรัสแล้วโดยบรรยายว่าสงบนั้น บัณฑิตพึงทราบตามนัยที่กล่าวแล้วในกายสังขาร

ในตติยจตุกกะ สมเด็จพระบรมศาสดาจารย์ได้ตรัสไว้ว่า

๙ จิตฺตปฏิสํเวที อสฺสสิสฺสามีติ สิกฺขติ จิตฺตปฏิสํเวที ปสฺสสิสฺสามีติ สิกฺขติ ย่อมสำเหนียกว่า เราจักเป็นผู้กำหนดรู้จิตต์ หายใจออก ย่อมสำเหนียกว่า เราจักเป็นผู้กำหนดรู้จิตต์ หายใจเข้า

๑๐ อภิปฺปโมทยํ จิตฺตํ อสฺสสิสฺสามีติ สิกฺขติ อภิปฺปโมทยํ จิตฺตํ ปสฺสสิสฺสามีติ สิกฺขติ ย่อมสำเหนียกว่า เราจักทำจิตต์ให้บันเทิง หายใจออก ย่อมสำเหนียกว่า เราจักทำจิตต์ให้บันเทิง หายใจเข้า

๑๑ สมาทหํ จิตฺตํ อสฺสสิสฺสามีติ สิกฺขติ สมาทหํ จิตฺตํ ปสฺสสิสฺสามีติ สิกฺขติ ย่อมสำเหนียกว่า เราจักตั้งจิตต์มั่น หายใจออก ย่อมสำเหนียกว่า เราจักตั้งจิตต์มั่น หายใจเข้า

๑๒ วิโมจยํ จิตฺตํ อสฺสสิสฺสามีติ สิกฺขติ วิโมจยํ จิตฺตํ ปสฺสสิสฺสามีติ สิกฺขติ ย่อมสำเหนียกว่า เราจักเปลื้องจิตต์ หายใจออก ย่อมสำเหนียกว่า เราจักเปลื้องจิตต์ หายใจเข้า

ในตติยจตุกกะนี้ ข้อที่ตรัสว่า ย่อมสำเหนียกว่าเราเป็นผู้กำหนดรู้จิตต์ หายใจออก หายใจเข้านั้น บัณฑิตพึงทราบอาการที่พระโยคีกำหนดรู้จิตต์ด้วยสามารถแห่งฌานทั้ง ๔

คำว่า ทำจิตต์ให้บันเทิง คือย่อมสำเหนียกว่า เราจักยังจิตต์ให้บันเทิง ให้ปราโมทย์ ให้ร่าเริง ให้ฟุ้งเฟื่อง หายใจออก หายใจเข้า การบันเทิงนั้น ย่อมมีได้ด้วยอาการ ๒ คือด้วยอำนาจสมาธิ และด้วยอำนาจวิปัสสนา การบันเทิงที่มีได้ด้วยสมาธินั้น คือพระโยคีเข้าฌานทั้งสองซึ่งมีปีติ ย่อมยังจิตต์ให้บันเทิง ปราโมทย์ ด้วยปีติ อันประกอบในขณะแห่งสมาบัติ ที่มีได้ด้วยวิปัสสนานั้น คือพระโยคีเข้าฌานทั้งสองซึ่งมีปีติ ออกจากฌานแล้วพิจารณาปีติ

ซึ่งสัมปยุตต์ด้วยฌาน โดยความสิ้นและความเสื่อม ทำปีติสัมปยุตต์ด้วยฌานให้เป็นอารมณ์ ยังจิตต์ให้บันเทิงปราโมทย์อยู่ ในขณะแห่งวิปัสสนาอย่างนี้ พระโยคีผู้ปฏิบัติดังนี้ ท่านเรียกว่า เป็นผู้สำเหนียกว่า เราทำจิตต์ให้บันเทิง หายใจออก หายใจเข้าอยู่

คำว่า ตั้งจิตต์มั่น คือตั้งจิตต์เสมอในอารมณ์ดำรงไว้เสมอ ด้วยสามารถปฐมฌานเป็นต้น หรือเมื่อพระโยคีเข้าฌานเหล่านั้นแล้วออกจากฌาน พึงพิจารณาจิตต์อันสัมปยุตต์ด้วยฌาน โดยความสิ้นไปและความเสื่อมไป จิตต์อันแน่วแน่แม้เพียงขณะย่อมเกิดขึ้น ด้วยการแทงตลอดซึ่งลักษณะในขณะแห่งวิปัสสนา พระโยคีผู้ตั้งจิตต์เสมอดำรงไว้เสมอในอารมณ์ แม้ด้วยความสามารถแห่งจิตต์ที่แน่วแน่ชั่วขณะหนึ่งซึ่งบังเกิดขึ้นแล้วอย่างนี้ ท่านกล่าวว่า เป็นผู้สำเหนียกว่า เราจักตั้งจิตต์มั่น หายใจออก หายใจเข้า

ส่วนการเปลื้องจิตต์ ได้แก่การเปลื้องจิตต์จากนิวรณ์ด้วยปฐมฌาน จากวิตกวิจารด้วยทุติยฌาน จากปีติด้วย

ตติยฌาน ปลดเปลื้องจิตต์จากสุขและทุกข์ด้วยจตุตถฌาน หรือเข้าฌานเหล่านั้นแล้วออกจากฌาน พิจารณาจิตต์อันสัมปยุตต์ด้วยฌาน โดยความสิ้นไปและเสื่อมไป ย่อมปลดเปลื้องจิตต์เสียได้ จากนิจจสัญญาด้วยอนิจจานุปัสสนาจากสุขสัญญาด้วยทุกขานุปัสสนา จากอัตตสัญญาด้วยอนัตตานุปัสสนาจากความเพลิดเพลินด้วยนิพพิทานุปัสสนา จากกำหนัดด้วยวิราคานุปัสสนา จากสมุทัยด้วยนิโรธานุปัสสนา จากการยึดมั่นด้วยปฏินิสสัคคานุปัสสนา ในขณะแห่งวิปัสสนา หายใจออกเข้าอยู่

ส่วนในจตุตถจตุกกะนั้น สมเด็จพระบรมศาสดาได้ตรัสไว้เป็นลำดับไปว่า

๑๓ อนิจฺจานุปสฺสี อสฺสสิสฺสามีติ สิกฺขติ อนิจฺจานุปสฺสีปสฺสสิสฺสามีติ สิกฺขติ ย่อมสำเหนียกว่า เราจักพิจารณาเนือง ๆ โดยความเป็นของไม่เที่ยง หายใจออก ย่อมสำเหนียกว่า เราจักพิจารณาเนือง ๆ โดยความเป็นของไม่เที่ยง หายใจเข้า

๑๔ วิราคานุปสฺสี อสฺสสิสฺสามีติ สิกฺขติ วิราคานุปสฺสีปสฺสสิสฺสามีติ สิกฺขติ ย่อมสำเหนียกว่า เราจักพิจารณาเนือง ๆ โดยความจางไป หายใจออก ย่อมสำเหนียกว่า เราจักพิจารณาเนือง ๆ โดยความจางไป หายใจเข้า

๑๕ นิโรธานุปสฺสี อสฺสสิสฺสามีติ สิกฺขติ นิโรธานุปสฺสีปสฺสสิสฺสามีติ สิกฺขติ ย่อมสำเหนียกว่า เราจักเป็นผู้พิจารณาเนือง ๆ โดยความดับไป หายใจออก ย่อมสำเหนียกว่า เราจักเป็นผู้พิจารณาเนือง ๆ โดยความดับไป หายใจเข้า

๑๖ ปฏินิสฺสคฺคานุปสฺสี อสฺสสิสฺสามีติ สิกฺขติ ปฏินิสฺสคฺคานุปสฺสี ปสฺสสิสฺสามีติ สิกฺขติ ย่อมสำเหนียกว่า เราจักเป็นผู้พิจารณาเนือง ๆ โดยความสละคืนความถือมั่น หายใจออก ย่อมสำเหนียกว่าเราจักเป็นผู้พิจารณาเนือง ๆ โดยความสละคืนความถือมั่น หายใจเข้า

ตามปกติของรูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ ๕ ประการนี้ ย่อมเป็นไปตามคติของธรรมดา เพราะ

ขันธ์ ๕ เหล่านั้น เมื่อเกิดขึ้นแล้ว จำต้องเสื่อมไปแปรไป ตกอยู่ในอนิจจตา คือความเป็นของไม่เที่ยง ได้แก่ความที่สังขารเหล่านั้นเกิดขึ้น แล้วเสื่อม ไปแปรไป หรือมีแล้วก็หามีไม่ เพราะขันธ์ที่เกิดขึ้นแล้วย่อมไม่ตั้งอยู่โดยอาการอย่างนั้นอย่างเดียว สลายไปเพราะกระจัดกระจายไปชั่วกาลไม่นาน ปรีชาญาณ ที่ตาเห็น รูปเป็นต้น ว่าไม่เที่ยงด้วยสามารถอนิจจตานั้น ชื่อว่าอนิจจานุปัสสนา ผู้ที่ประกอบด้วยอนุปัสสนานั้น ชื่อว่า อนิจจานุปสฺสี เพราะเหตุนั้นพระโยคีผู้เป็นอย่างนี้ หายใจออกอยู่ หายใจเข้าอยู่ พึงทราบว่า เป็นผู้สำเหนียกว่า เราจักเป็นผู้พิจารณาเนือง ๆ โดยความเป็นของไม่เที่ยง หายใจออก หายใจเข้า

ส่วนวิราคะนั้นมีอยู่ ๒ ประการ คือ ขยวิราคะ พรากเพราะสิ้น ๑ อัจจันตวิราคะ พรากเด็ดขาด ๑ ใน ๒ สถานนั้น พรากเพราะสิ้นไป ได้แก่สังขารย่อยไปชั่วขณะ พรากเด็ดขาดได้แก่พระนิพพาน วิปัสสนา และมรรค ซึ่งเป็นไป

ด้วยอนุปัสสนา ๒ อย่างนั้น ชื่อว่าวิราคานุปัสสนา พระโยคีผู้ประกอบด้วยอนุปัสสนา ๒ อย่างนั้น หายใจออกหายใจเข้าอยู่ พึงทราบว่าเป็นผู้สำเหนียกว่าเราจักพิจารณาเนือง ๆ โดยความจางไป หายใจออก หายใจเข้า

แม้ในบทว่า นิโรธานุปสฺสี ก็มีนัยดุจกัน แต่ในบทว่า ปฏินิสฺสคฺคานุปสฺสี นั้น มีอธิบายว่า ปฏินิสฺสคฺคการสละมี ๒ ประการ คือ ปริจฺจาคปฏินิสฺสคฺค สละปล่อย ๑ ปกฺขนฺทนปฏินิสฺสคฺค สละแล่นไป ๑ อนุปัสสนา คือการสละนั้นแล ชื่อว่า ปฏินิสฺสคฺคานุปสฺสนา เป็นชื่อของวิปัสสนาและมรรค เพราะวิปัสสนาย่อมละกิเลสพร้อมกับขันธาภิสังขาร ด้วยอำนาจตทังคปหาน และแล่นไปสู่นิพพานอันตรงกันข้ามกับกิเลสนั้น ด้วยเห็นโทษในสังขตธรรม เพราะน้อมไปในคุณนั้น ฉะนั้น ท่านจึงกล่าวว่า เป็นการสละปล่อย และสละแล่น ส่วนมรรคย่อมละกิเลสพร้อมกับขันธาภิสังขาร ด้วยอำนาจสมุจเฉทปหานและแล่นไปสู่นิพพานโดยทำให้เป็นอารมณ์

ปฏินิสฺสคฺค ทั้ง ๒ นั้น ท่านเรียกว่า อนุปสฺสนา เพราะตามเห็นญาณมีในก่อน ๆ พระโยคีผู้ประกอบด้วยปฏินิสสัคคะ ทั้ง ๒ นั้น หายใจออกเข้าอยู่ บัณฑิตพึงทราบว่า เป็นผู้สำเหนียกว่า เราจักพิจารณาเนือง ๆ โดยสละความถือมั่น หายใจออก หายใจเข้า

ในจตุกกะ ๔ เหล่านี้ ปฐมจตุกกะสมเด็จพระบรมศาสดาตรัสด้วยสามารถแห่งกัมมัฏฐานของพระ โยคี ผู้ริเริ่ม ทุติยจตุกกะตรัสด้วยสามารถเวทนานุปัสสนา ตติยจตุกกะตรัสด้วยสามารถจิตตานุปัสสนาจตุตถจตุกกะตรัสด้วยสามารถวิปัสสนาล้วน จตุกกะ ๓ นอกนั้นตรัสด้วยสามารถแห่งสมถะและวิปัสสนาระคนกัน

กุลบุตรผู้ปรารถนาบำเพ็ญกัมมัฏฐานนี้ พึงทำกิจมีการรักษาศีลเป็นต้น แล้วเรียนกัมมัฏฐานนี้ อันมีสนธิ ๕ ประการในสำนักแห่งอาจารย์ สนธิ ๕ ประการนั้น ดังนี้ คือ

๑ อุคฺคห	ได้แก่การเรียน
๒ ปริปุจฺฉนา	„ การถาม

๓ อุปฏฺฐานํ ได้แก่การบำรุงรักษา

๔ อปฺปนา ,, ความแน่นแฟ้น

๕ ลกฺขณํ ,, ลักษณะ คือการเข้าไปทรงไว้ซึ่งลักษณะตามเป็นจริงของกัมมัฏฐานว่ามีลักษณะอย่างนี้

เมื่อพระโยคีเรียนกัมมัฏฐานประกอบด้วยสนธิ ๕ ประการนี้แล้วแม้ตนเองย่อมไม่ลำบาก ทั้งไม่เป็นการยุ่งยากแก่อาจารย์ เพราะเหตุนั้น พระโยคีพึงให้อาจารย์บอกแต่เพียงเล็กน้อย สาธยายเป็นนิตยกาล อยู่ในเสนาสนะอันสงัด ตัดปลิโพธแล้ว พึงยังจิตต์ให้บันเทิงด้วยการอนุสสรณ์ซึ่งคุณพระรัตนตรัย แล้วพึงมนสิการอานาปานสติกัมมัฏฐานนี้

ก็ในอานาปานสติกัมมัฏฐาน มีวิธีมนสิการดังต่อไปนี้ คือ

๑ คณนา การนับ

๒ อนุพนฺธนา การกำหนดอย่างดี

๓ ผุสนา การถูกต้อง

๔ ฐปนา การหยุด

๕ สลฺลกฺขณา การกำหนดหมาย

๖ วิวฏฺฏนา การเปลี่ยนแปลง

๗ ปาริสุทฺธิ ความผุดผ่อง

๘ เตสญฺจ ปฏิปสฺสนา การรู้เห็นมรรคและผลเหล่านั้นแจ่มแจ้ง

คณนา หมายเอาการนับโดยตรง การกำหนดตามไปมา ชื่ออนุพนฺธนา ผุสนา ได้แก่ฐานที่ถูกต้อง ฐปนา คือการแน่นแฟ้น สลฺลกฺขณา คือวิปัสสนา วิวฏฺฏนา หมายเอามรรค ปาริสุทฺธิ หมายเอาผล เตสญฺจ ปฏิปสฺสนา คือปัจจเวกขณญาณ กุลบุตรผู้บำเพ็ญกัมมัฏฐานนี้ ชั้นต้นพึงมนสิการโดยการนับ ก็เมื่อจะนับไม่พึงนับให้ต่ำกว่า ๕ และอย่าให้เกิน ๑๐ ทั้งอย่านับเป็นคั่น ๆ เพราะเมื่อนับต่ำกว่า ๕ จิตตุปบาทย่อมดิ้นรนตั้งอยู่ในที่คับแคบ ดุจฝูงโคซึ่งถูกขังในที่อันแคบฉะนั้น แม้นับเกินกว่า ๑๐ ขึ้นไป

จิตตุปบาทย่อมจดจ่ออยู่กับการนับอย่างเดียว เมื่อนับเป็นคั่น ๆ จิตย่อมถึงความระแวงว่ากัมมัฏฐานนี้ ถึงซึ่งความสำเร็จหรือไม่หนอ เพราะเหตุนั้น พึงเว้นจากโทษเหล่านี้

ในเบื้องต้น พึงนับช้า ๆ บรรดาลมหายใจออกเข้าส่วนใดปรากฏแม้ด้วยวิธีนับนี้ พึงจับส่วนนั้น กำหนดลมที่เป็นไปอยู่ ตั้งต้นว่าหนึ่งไปจนถึงสิบ เมื่อพระโยคาวจรนับอยู่อย่างนี้ ลมหายใจออกเข้า กำลังเป็นไปอยู่ ย่อมปรากฏ คราวนี้พึงละการนับช้านั้นแล้วนับโดยเร็ว เมื่อนับอยู่โดยเร็ว ลมหายใจออกเข้า ย่อมปรากฏสัญจรไปมาอย่างเร็วแต่นั้นทราบว่าลมหายใจสัญจรไปมาบ่อย ๆ จึงไม่ถือลมหายใจที่ยังอยู่ข้างในและที่ออกไปข้างนอก กำหนดฉะเพาะลมหายใจ ที่ถึงช่องจมูกเท่านั้น พึงนับโดยเร็วว่า

๑ ๒ ๓ ๔ ๕

๑ ๒ ๓ ๔ ๕ ๖

๑ ๒ ๓ ๔ ๕ ๖ ๗

๑ ๒ ๓ ๔ ๕ ๖ ๗ ๘

๑ ๒ ๓ ๔ ๕ ๖ ๗ ๘ ๙

๑ ๒ ๓ ๔ ๕ ๖ ๗ ๘ ๙ ๑๐

ก็เมื่อกัมมัฏฐานพัวพันอยู่กับการนับ จิตย่อมแน่วแน่ ด้วยกำลังนับนั้นแล ดุจการหยุดเรือในกระแสน้ำอันเชี่ยว ด้วยอำนาจถ่อที่ได้ค้ำไว้ฉะนั้น

เมื่อนับเร็วอยู่อย่างนี้ กัมมัฏฐานย่อมปรากฏประหนึ่งว่าเป็นไปไม่มีระวาง ครั้นทราบเช่นนั้นแล้ว จึงไม่กำหนดลมอยู่ข้างในและออกข้างนอก รีบนับโดยเร็ว เพราะเมื่อพระโยคีจดจ่ออยู่กับลมเข้าข้างใน ลมภายในจมูกย่อมปรากฏ ดุจลมกำเริบเต็มไปด้วยมันข้น เมื่อส่งจิตออกไปกับลมออกข้างนอก จิตย่อมฟุ้งส้านไปในอารมณ์ทั้งหลายในภายนอก แต่เมื่อดำรงสติเจริญอยู่ ในโอกาสที่ลมถูกต้องแล้ว ภาวนาย่อมสำเร็จ เพราะเหตุนั้น จึงไม่ต้องกำหนดลมข้างในและรีบนับโดยกำลังเร็ว พึงนับลมหายใจออกเข้านี้ จนสติตั้งมั่นในอารมณ์ คือลมหายใจออกเข้า โดยเว้นจากการนับ เพราะการนับก็เพื่อประโยชน์ตัดวิตกซึ่งฟุ้งส้านไปในภายนอก แล้วดำรงสติไว้ในอารมณ์ คือลมหายใจออกเข้า พระโยคีพึงมนสิการด้วยการนับอย่างนี้แล้ว พึงมนสิการด้วยการกำหนดอย่างถี่ต่อไป

การหยุดนับเสีย แล้วส่งสติไปตามลมหายใจออกเข้า ไม่มีระวางชื่อว่าอนุพนฺธนา การกำหนดอย่างถี่ แต่มิใช่ต้องกำหนดไปตามเบื้องต้นท่ามกลางที่สุด เมื่อพระโยคีส่งสติไปตามเบื้องต้น ท่ามกลาง ที่สุดเช่นนั้น จิตย่อมฟุ้งส้าน เป็นไปเพื่อความเคร็ดเคร่ระหกระเหินเมื่อไม่จำต้องใส่ใจด้วยสามารถเบื้องต้น ท่ามกลาง ที่สุดแล้ว จำต้องมนสิการด้วยสามารถการถูกต้องและการหยุด ได้แก่การใฝ่ใจอีกแผนกหนึ่ง ด้วยสามารถการถูกต้องและการหยุด ดุจการนับและการกำหนดอย่างกะชั้นไม่มี เมื่อพระโยคีนับอยู่ในฐานที่ถูกต้องแล้ว ย่อมทำไว้ในใจด้วยการนับและการถูกต้อง ครั้นหยุดนับเสียในที่นั้น ใช้สติกำหนดลมหายใจเหล่านั้นและพักจิตไว้ด้วยอำนาจอัปปนา ท่านก็กล่าวว่า ย่อมใฝ่ใจด้วยการกำหนดอย่างถี่และถูกต้องและการหยุดดุจคนง่อยโล้ชิงช้าให้แก่มารดาและบุตร ผู้เล่นชิงช้านั่งอยู่ที่โคนเสาชิงช้าในที่นั้นเอง ไกวไปและไกวมาโดยลำดับ ย่อมเห็นที่สุดทั้งสองและท่ามกลาง แห่งกระดาน

ชิงช้า แต่มิได้ขวนขวายเพื่อจะเล็งแลที่สุดทั้งสองและท่ามกลางฉันใด ภิกษุก็ฉันนั้น นั่งอยู่ที่ใกล้โคนเสาอันเข้าไปผูกไว้ด้วยอำนาจสติ โล้ชิงช้า คือลมหายใจออกเข้านั่งอยู่ด้วยสติในนิมิตนั้นเอง ส่งสติไปตามท่ามกลาง เบื้องต้นและที่สุดแห่งลมหายใจออกเข้า ในฐานที่ถูกกระทบแล้วซึ่งไปมาอยู่โดยลำดับวางจิตต์เฉยในนิมิตนั้น อันจะขวนขวายเพื่อจะเล็งแลลมเหล่านั้นหามิได้ อนึ่งพึงทราบว่าเหตุสักว่าไม่จำต้องใฝ่ใจด้วยการทวนมาทวนไป เป็นประโยชน์ของการเจริญอานาปานสติกัมมัฏฐานนี้ เมื่อใฝ่ใจกัมมัฏฐานนี้ นิมิตต์ย่อมเกิด และการหยุดกล่าวคืออัปปนาซึ่งประดับด้วยองค์ฌานอันเหลือ ย่อมสำเร็จได้โดยกาลมินานนัก เมื่อความกะวนกะวายทางกายสงบแล้ว ด้วยการดับลมหายใจออกเข้าอันหยาบโดยลำดับ ตั้งแต่การใฝ่ใจด้วยการนับแล้ว กายและจิตต์ย่อมเป็นธรรมชาติเบา แม้สรีระย่อมเป็นดุจลอยขึ้นในกลางหาว เมื่อลมหายใจออกเข้าอันหยาบดับแล้ว จิตต์มีนิมิตต์คือลมหายใจออกเข้าอัน

ละเอียดเป็นอารมณ์เป็นไปอยู่ แก่พระโยคีนั้น แม้เมื่อจิตต์ดวงนั้นดับแล้ว จิตต์ซึ่งมีนิมิตต์เป็นอารมณ์อันละเอียดยิ่งกว่านั้น ย่อมท่องเที่ยวไปมาอยู่ ก็กัมมัฏฐานนี้ไม่เป็นดุจกัมมัฏฐานอื่น ๆ เพราะเมื่อพระโยคีเจริญกัมมัฏฐานนี้สูง ๆ ขึ้นไป ย่อมเข้าถึงแต่ความละเอียดมิเข้าถึงแม้การซึ่งปรากฏ

แม้เมื่อนิมิตต์นั้นไม่ปรากฏอย่างนี้ ก็ไม่พึงลุกจากอาสนะ เพราะเมื่อยังอิริยาบถให้กำเริบแล้ว กัมมัฏฐานย่อมเริ่มต้นใหม่ เพราะเหตุนั้นเมื่อไม่ทราบภาวะของกัมมัฏฐาน พึงคำนึงอย่างนี้ว่า ชื่อว่าลมหายใจออกเข้าเหล่านี้ มีอยู่ที่ไหน ไม่มีในที่ไหน มีแก่ใคร หรือไม่มีแก่ใคร เมื่อคำนึงอยู่อย่างนี้ ย่อมทราบได้ว่า ลมหายใจมีหรือไม่มีแก่ใครแต่เพราะเหตุที่มีปัญญาน้อย จึงมิสามารถกำหนดได้ เมื่อทราบเช่นนั้นแล้ว จึงตั้งจิตต์ด้วยอำนาจที่ถูกต้องตามปกติ พึงยังมนสิการให้เป็นไป ก็ลมหายใจออกเข้าเหล่านี้ สำหรับชนมีจมูกยาว ลมย่อมกระทบโครงจมูก

สำหรับชนมีจมูกสั้น ย่อมกะทบริมฝีปากบน ฉะนั้นพระโยคีพึงตั้งนิมิตต์หมายว่า ลมถูกต้องฐานนี้ อาศัยอำนาจแห่งข้อความนี้ สมเด็จพระชินสีห์บรมศาสดาจึงตรัสไว้ว่า ดูก่อนภิกษุทั้งหลายผู้มีสติเพื่อนไม่รู้สึกตัว เราไม่กล่าวว่าเจริญอานาปานสติ กักัมมัฏฐานอย่างใดอย่างหนึ่งก็ตาม ย่อมสำเร็จแก่ผู้มีสติรู้สึกตัวก็จริง ถึงอย่างนั้นกัมมัฏฐานอื่นนอกจากนี้ ย่อมปรากฏแก่พระโยคีผู้หมั่นใฝ่ใจ ส่วนอานาปานสตินี้ เป็นของหนัก เจริญสำเร็จได้ยาก เป็นของสงบและละเอียด เพราะเหตุนั้น จำต้องปรารถนาสติและปัญญาอันแรงกล้าในอานาปานสติกัมมัฏฐานนี้ ดุจเวลาที่จะชุนผ้าเนื้อละเอียด เข็มก็จำต้องปรารถนาอย่างเล็ก แม้ด้ายซึ่งร้อยในบ่วงเข็ม ก็จำปรารถนาละเอียดกว่านั้นฉันใด ในเวลาอบรมกัมมัฏฐานนี้ ก็ฉันนั้น จำต้องปรารถนาสติอันแรงกล้า เปรียบดุจเข็ม และจำปรารถนาปัญญาอันสัมปยุตต์ด้วยสตินั้นซึ่งแรงกล้า ดุจด้ายที่ร้อยเข็ม ส่วนผู้มีสติและปัญญา ไม่จำต้องปรารถนาลมหายใจออกเข้าในที่

อื่น นอกจากโอกาสที่ถูกต้องโดยปกติ ตั้งจิตนั้นไว้ในโอกาสเช่นนั้น ยังมนสิการให้เป็นไปเมื่อไผ่ใจอยู่อย่างนี้ต่อกาลไม่นาน ลมเหล่านั้นย่อมปรากฏ เมื่อประกอบอยู่อย่างนี้ โดยกาลมินานนัก นิมิตย่อมเกิดขึ้นต่าง ๆ กันเพราะสัญญาแผกกัน กัมมัฏฐานนี้เกิดแต่สัญญา มีสัญญาเป็นแดนเกิด มีสัญญาเป็นเครื่องก่อให้เกิด ฉะนั้น บัณฑิตผู้มีปรีชาพึงทราบว่ากัมมัฏฐานปรากฏต่างกันออกไป ก็เพราะสัญญาต่างกัน บรรดานิมิตและจิตเหล่านั้น จิตมีลมหายใจออกเป็นอารมณ์ก็อย่าง ๑ จิตมีลมหายใจเข้าเป็นอารมณ์ก็อย่าง ๑ อารมณ์คือนิมิตก็อย่าง ๑ ต่างกันภิกษุใดไม่มีธรรม ๓ อย่างนั้น กัมมัฏฐานของภิกษุนั้นย่อมไม่ถึงอุปจารและอัปปนา ส่วนภิกษุผู้มีธรรม ๓ อย่างนี้ ย่อมถึงอุปจารและอัปปนาได้ แม้พระธรรมเสนาบดีสารีบุตรเถระก็ได้กล่าวรับรองไว้ว่า

นิมิตฺตํ อสฺสาสปสฺสาสา อนารมฺมณเมกจิตฺตสฺส
อชานโต จ ตโย ธมฺเม ภาวนา นุปลพฺภติ
นิมิตฺตํ อสฺสาสปสฺสาสา อนารมฺมณเมกจิตฺตสฺส
ชานโต จ ตโย ธมฺเม ภาวนา อุปลพฺภติ

ความว่า นิมิตต์ ๑ ลมออก ๑ ลมเข้า ๑ มิใช่เป็นอารมณ์แห่งจิตต์ดวงเดียว เมื่อภิกษุไม่รู้ธรรมทั้ง ๓ ย่อมไม่ได้ภาวนา นิมิตต์ ๑ ลมออก ๑ ลมเข้า ๑ มิใช่เป็นอารมณ์แห่งจิตต์ดวงเดียว เมื่อภิกษุรู้อยู่ซึ่งธรรมทั้ง ๓ ย่อมได้ภาวนา ในลำดับนี้ พระโยคีนั้นพึงตั้งจิตต์ไว้ในนิมิตต์ เมื่อเป็นเช่นนั้น ภาวนาย่อมมีได้ด้วยสามารถการหยุดตั้งแต่ปฏิภาคนิมิตต์บังเกิด เมื่อนิมิตต์ปรากฏแล้วนิวรณธรรมทั้งหลายก็ย่อมเป็นอันถูกข่ม กิเลสย่อมสงบสติก็ย่อมมั่นคง จิตต์เป็นอันถูกอุปจารสมาธิให้มั่นคงดุจกันต่อจากนั้นไม่พึงใฝ่ใจนิมิตต์ โดยสีและไม่ต้อง พิจารณาโดยลักษณะ พึงเว้นสถานที่อันเป็นอสัปปายะและเสพสถานที่อันเป็นสัปปายะรักษาไว้ให้ดี เมื่อรักษานิมิตต์อยู่อย่างนี้รออยู่จนถึงความงอกงามด้วยอำนาจความใฝ่ใจบ่อย ๆ พึงยังอัปปนาโกศลทั้ง ๑๐ ให้บริบูรณ์ และหมั่นประกอบวิริยสมตาคือความเป็นผู้มีเพียรเสมอ เมื่อพยายามอยู่อย่างนี้ ฌานหมวด ๔ และหมวด ๕ ย่อมเกิดขึ้นในนิมิตต์นั้น

นามลำดับ เมื่อฌานบังเกิดขึ้นแล้ว ต้องการเจริญกัมมัฏฐานบรรลุความบริสุทธิ์ ด้วยสามารถการกำหนดหมายและเปลี่ยนแปลง ทำฌานนั้นให้คล่องแคล่ว ถึงซึ่งความชำนาญโดยอาการทั้ง ๕ แล้วกำหนดนามรูปเริ่มวิปัสสนา คือพระโยคีนั้นออกจากสมาบัติแล้ว จะแลเห็นความตั้งขึ้นแห่งลมหายใจออกเข้า เป็นกรชกายและเป็นจิตต์ ลำดับนี้พระโยคีย่อมกำหนด ลมหายใจออก เข้าและ กายว่า เป็นรูป กำหนดจิตต์และธรรมอันสัมปยุตต์ ด้วยจิตต์นั้นว่าเป็น อรูป เมื่อกำหนดนามรูปอย่างนี้แล้ว ย่อมแสวงหาปัจจัยของนามรูปนั้น เมื่อแสวงหาอยู่ย่อมประสพปัจจัย แล้วปรารภความเป็นไปแห่งนามรูปในกาลทั้ง ๓ ย่อมข้ามพ้นความสงสัยเสียได้สิ้นความสงสัยแล้วยกขึ้นสู่ไตรลักษณด้วยสามารถการพิจารณาเป็นตอน ๆ เมื่อบุรพภาคแห่งอุทยัพพยานุปัสสนาบังเกิดขึ้นแล้ว จึงละวิปัสสนูปกิเลส ๑๐ ประการ มีโอภาสเป็นต้นได้ แล้วกำหนดว่า ปฏิปทาญาณอันพ้นจากอุปกิเลสชื่อว่ามรรค ละความตั้งขึ้นถึงการพิจารณาเห็นว่า

ต้องแตกดับ อาศัยการพิจารณาเช่นนั้นเป็นไปติดต่อ จึงเบื่อหน่ายในสังขารทั้งปวง ซึ่งปรากฏโดยความเป็นของต้องเสื่อมสูญ สะอิดสะเอียนหลุดพ้นอยู่ บรรลุอริยมรรคทั้ง ๔ ตามลำดับ แล้วดำรงอยู่ในอรหัตตผลถึงที่สุดแห่งปัจจเวกขณญาณ ย่อมเป็นทักขิเณยยบุคคลอันเลิศในโลกอันไพศาลฉะนี้

ก็ความที่อานาปานสติกัมมัฏฐานนี้ มีอานิสงส์มากพึงทราบด้วยความเป็นมูลเหตุเพื่อให้วิชชาและวิมุตติบริบูรณ์ สมดังพระดำรัสซึ่งตรัสไว้ว่า อานาปานสฺสติ ภิกฺขเว ภาวิตา พหุลีกตา มหปฺผลาโหติ มหานิสํสา เป็นอาทิ ความว่า ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย อานาปานสติอันบุคคลอบรมแล้ว ทำให้มากแล้ว ย่อมมีผลมาก มีอานิสงส์มาก ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย อานาปานสติ อันบุคคลอบรมแล้ว ทำให้มากแล้วย่อมยังสติปัฏฐาน ๔ ให้บริบูรณ์ สติปัฏฐาน ๔ อันบุคคลอบรมแล้ว ทำให้มากแล้ว ย่อมยังโพชฌงค์ ๗ ให้บริบูรณ์ โพชฌงค์ ๗ ประการอัน

บุคคลอบรมแล้ว ทำให้มากแล้ว ย่อมยังวิชชาและวิมุตติให้บริบูรณ์ดังนี้

เพราะการเจริญอานาปานสติกัมมัฏฐาน อำนวยประโยชน์อันพิเศษไพศาล โดยเหตุที่กำจัดนิวรณธรรมเสียได้ทั้งเป็นไปเพื่อผลอันยิ่งใหญ่ในฐาน ที่เป็น เนกขัมม ปฏิปทา สมเด็จพระบรมศาสดาจึงตรัสว่า อันบุคคลอบรมแล้ว ทำให้มากแล้ว ย่อมมีผลมาก มีอานิสงส์มาก อนึ่งเพราะในวิธีแห่งอานาปานสติกัมมัฏฐาน พระองค์ได้ทรงแสดงไว้ด้วยสามารถแห่งกายานุปัสสนาสติปัฏฐานบ้าง เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐานบ้าง จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน บ้าง ธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐานบ้าง ระคนกันผู้เจริญตามวิธีซึ่งแสดงไว้นั้น ย่อมเจริญสติปัฏฐานทั้ง ๔ ประการบริบูรณ์ เพราะเหตุนั้นจึงตรัสว่า อานาปานสฺสติ ภิกฺขเว ภาวิตา พหุลีกตา จตฺตาโร สติปฏฺฐาเน ปริปูเรนฺติ ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย อานาปานสติอันบุคคลอบรมแล้ว ทำให้มากแล้ว ย่อมยังสติปัฏฐาน ๔ ให้บริบูรณ์ และเมื่อพระโยคีมีปกติ

เห็นกายในกาย เห็นเวทนาในเวทนา เห็นจิตต์ในจิตต์ เห็นธรรมในธรรม คือได้เจริญสติปัฏฐานทั้ง ๔ ในสมัยใดแล้วย่อมเป็นไปเพื่อการเจริญโพชฌงค์อีก ๗ ประการ ดังพระพุทธบรรหารที่ทรงแสดงไว้ในอุปริปัณณาสก์ มัชฌิมนิกายว่า ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ในสมัยใดภิกษุมีปกติเห็นกายในกายอยู่ เป็นผู้มีความเพียร เป็นผู้รู้ตัวมีสตินำอภิชฌาและโทมนัสในโลกออกเสียได้ ภิกษุผู้มีสติเข้าไปตั้งมั่นแล้ว สติย่อมเป็นอันภิกษุไม่หลงลืมแล้วในสมัยนั้น ดูก่อนภิกษุทั้งหลายในสมัยใด ภิกษุมีสติเข้าไปตั้งมั่นแล้วไม่หลงลืมแล้ว สติสัมโพชฌงค์ย่อมเป็นอันภิกษุปรารภแล้วในสมัยนั้น ภิกษุย่อมเจริญสติสัมโพชฌงค์ในสมัยนั้น สติสัมโพชฌงค์ของภิกษุย่อมถึงซึ่งความเต็มเปี่ยมแห่งภาวนา ในสมัยนั้น ภิกษุนั้นมีสติอย่างนั้นอยู่ ย่อมค้นหาตรวจตราถึงการคิดค้นธรรมนั้นด้วยปัญญา ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ในสมัยใดภิกษุมีสติอยู่อย่างนั้น ย่อมค้นหาตรวจตรา ย่อมถึงการค้นหาธรรมนั้นด้วยปัญญาธรรมวิจยสัมโพชฌงค์ย่อมเป็น

อันภิกษุปรารภแล้วในสมัยนั้น ภิกษุย่อมเจริญธรรมวิจย สัมโพชฌงค์ในสมัยนั้น ธรรมวิจยสัมโพชฌงค์ของภิกษุ ย่อมถึงซึ่งความเต็มรอบแห่งภาวนาในสมัยนั้น เมื่อภิกษุ นั้นค้นหาตรวจตราคิดค้นอยู่ซึ่งธรรมนั้นด้วยปัญญา ความ เพียรอันไม่ย่อหย่อนย่อมเป็นอันภิกษุปรารภแล้ว ดูก่อน ภิกษุทั้งหลาย เมื่อภิกษุค้นหาอยู่ตรวจตราอยู่ถึงการคิดค้น อยู่ ซึ่งธรรมนั้นด้วยปัญญาในสมัยใด ในสมัยนั้นวิริยสัม- โพชฌงค์ย่อมเป็นอันภิกษุเจริญแล้ว ในสมัยนั้นภิกษุชื่อ ว่าย่อมเจริญวิริยสัมโพชฌงค์ วิริยสัมโพชฌงค์ของภิกษุ ย่อมถึงซึ่งความเต็มรอบแห่งภาวนาในสมัยนั้น เมื่อภิกษุ มีความเพียรปรารภแล้ว ปีติอันเป็นนิรามิสย่อมบังเกิดขึ้น ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ปีติอันเป็นนิรามิสย่อมบังเกิดขึ้นแก่ ภิกษุผู้มีความเพียรอันปรารภแล้วในสมัยใด ในสมัยนั้น ปีติสัมโพชฌงค์ย่อมเป็นอันภิกษุปรารภแล้ว ภิกษุย่อม เจริญปีติสัมโพชฌงค์ในสมัยนั้น ปีติสัมโพชฌงค์ของภิกษุ ย่อมถึงความเต็มรอบแห่งภาวนาในสมัยนั้น แม้กายของ

ภิกษุผู้มีใจประกอบด้วยปีติย่อมสงบ แม้จิตต์ย่อมสงบ ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย แม้กายของภิกษุผู้มีใจประกอบด้วยปีติย่อมสงบในสมัยใด จิตต์ก็ย่อมสงบ ปัสสัทธิสัมโพชฌงค์ย่อมเป็นอันภิกษุปรารภแล้วในสมัยนั้น ในสมัยนั้นภิกษุย่อมเจริญปัสสัทธิสัมโพชฌงค์ ปัสสัทธิสัมโพชฌงค์ของภิกษุ ย่อมถึงซึ่งความเต็มรอบแห่งภาวนาในสมัยนั้น จิตต์ของภิกษุผู้มีกายสงบมีความสุขย่อมตั้งมั่น ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย จิตต์ของภิกษุผู้มีกายสงบ มีความสุขย่อมตั้งมั่นในสมัยใด สมาธิสัมโพชฌงค์ย่อมเป็นอันภิกษุปรารภแล้วในสมัยนั้น ภิกษุย่อมเจริญสมาธิสัมโพชฌงค์ในสมัยนั้น สมาธิสัมโพชฌงค์ของภิกษุย่อมถึงซึ่งความเต็มรอบแห่งภาวนาในสมัยนั้น ภิกษุนั้นย่อมเป็นผู้วางเฉยจิตต์ซึ่งตั้งมั่นอย่างนั้น ในสมัยใด ภิกษุย่อมเป็นผู้วางเฉยจิตต์ซึ่งตั้งมั่นดีอย่างนั้น ในสมัยนั้นอุเบกขาสัมโพชฌงค์ย่อมเป็นอันภิกษุปรารภแล้ว ภิกษุย่อมเจริญอุเบกขาสัมโพชฌงค์ ในสมัยนั้น แม้ในเวทนา จิตต์ และธรรม ก็มีนัยดุจกัน เพราะเหตุ

นั้น จึงตรัสว่า เอวํ ภาวิตา โข ภิกฺขเว จตฺตาโร สติปฏฺฐานา พหุลีกตา สตฺต โพชฺฌงฺเค ปริปูเรนฺติ ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย สติปัฏฐาน ๔ อันภิกษุเจริญแล้วอย่างนี้ กระทำให้มากแล้วอย่างนี้ ย่อมยังโพชฌงค์ ๗ ให้บริบูรณ์

กถํ ภาวิตา จ ภิกฺขเว สตฺต โพชฌงฺคา กถํ พหุลีกตา วิชชาวิมุตฺตึ ปริปูเรนฺติ ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ก็โพชฌงค์ ๗ อันภิกษุเจริญแล้วอย่างไร กระทำให้มาก แล้วอย่างไร ย่อมยังวิชชาและวิมุตติให้บริบูรณ์ได้ เมื่อ พระองค์ตรัสเป็นกเถตุกามยตาปริศนาฉะนี้แล้ว จึงได้ทรง วิสัชชนาต่อไปว่า อิธ ภิกฺขเว ภิกฺขุ สติสมฺโพชฺฌงฺคํ ภาเวติ เป็นอาทิ ความว่า ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ภิกษุใน พระธรรมวินัยนี้ย่อมเจริญสติสัมโพชฌงค์ อันอาศัยวิเวก อาศัยวิราคะ อาศัยนิโรธ น้อมไปสู่โวสสัคคะ ย่อมเจริญ ธรรมวิจยสัมโพชฌงค์ วิริยสัมโพชฌงค์ ปีติสัมโพชฌงค์ ปัสสัทธิสัมโพชฌงค์ สมาธิสัมโพชฌงค์ อุเบกขาสัมโพช-ฌงค์ อาศัยวิเวก อาศัยวิราคะ อาศัยนิโรธ น้อมไปสู่

โวสสัคคะ เอวํ ภาวิตา โข ภิกฺขเว สตฺต โพชฌงฺคา เอวํ พหุลีกตา วิชฺชาวิมุตฺตึ ปริปูเรนฺติ ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย โพชฌงค์ ๗ อันภิกษุเจริญแล้วอย่างนี้ และกระทำให้มากแล้วอย่างนี้ ย่อมยังวิชชาและวิมุตติให้บริบูรณ์

ก็อานาปานสติกัมมัฏฐาน อำนวยผลแก่ผู้เจริญตั้งแต่เบื้องต่ำนำไปสู่ผลเบื้องสูง ด้วยสามารถแห่งธรรมที่เป็นปัจจัยกันต่อ ๆ ไป อย่างนี้ จึงเป็นที่นิยมยินดีของบัณฑิตในพระพุทธศาสนา ผู้ประกอบเช่นนั้นย่อมได้รับความสุขสวัสดิมงคลอันเกิดสืบมา จัดว่าเป็นผลแห่งความปฏิบัติตามสมควรแก่ความสามารถของตน ๆ ฉะนี้ ฯ

พิมพ์ที่โรงพิมพ์มนตรี 156 (ด้านริมคลอง) กรุงเทพมหานคร
ม.ร.ว. หญิงนันทา สนิทวงศ์ ผู้พิมพ์โฆษณา 2517